চতুর্থ বর্ষ
জ্যৈষ্ঠ
বার্ষিক মূল্য ২৲

৪র্থ সংখ্যা
May
প্রতি সংখ্যা ৷৵০

অন্ন চাই, প্রাণ চাই, আলো চাই, চাই মুক্ত বায়ু।
চাই বল, চাই স্বাস্থ্য, আনন্দ-উজ্জ্বল পরমায়ু।

রবীন্দ্রনাথ।

সম্পাদক—ডাঃ শ্রীব্রজেন্দ্রনাথ গাঙ্গুলী, এম, বি।

বিস্কুট
বার্লী
ভাল কার?
বিস্কুট
বার্লী
কে, সি, বসু এণ্ড কোং
শ্যামবাজার, কলিকাতা

সূচী।

The most recent Advance in the Antimony Treatment of KALA-AZAR

UREASTIBAMINE

কালাজরের Antimony চিকিৎসায় Urea Stibamine সর্ব্বশ্রেষ্ঠ আধুনিক ঔষধ। (Ureaর সহিত Para aminophenyl stibinic acid মিশাইয়া প্রস্তুত হইয়াছে)।

ইহা ব্যবহার করিলে খুব অল্প সময়ের ভিতরই উত্তম ফল পাওয়া যায়।

ইহার গুণের বিশেষত্ব :—

(১) দুই হইতে তিন সপ্তাহ ব্যবহার করিলেই রোগী সম্পূর্ণরূপে আরোগ্য লাভ করে।

(২) ব্যবহার করিতে আরম্ভ করিলেই রোগলক্ষণগুলি অতি সত্বর দূর হয়।

(৩) ঔষধ ব্যবহারে রোগীর অসহ্য হইবার কোন লক্ষণ হয় না।

(৪) যে সকল রোগীদের sodium antimonyl tartrate বা tartar emetic দ্বারা উপকার হয় না ও যে সকল রোগী পুনরায় রোগে পড়েন সেই সকল ক্ষেত্রে ইহার কার্য্য অতীব সুন্দর এবং সর্ব্বাপেক্ষা ফলপ্রদ।

(৫) পরীক্ষায় দেখা গিয়াছে যে রোগের গোড়ায় ৪ বা ৫টী ইনজেকসন দিলেই বা অনেক সময় তাহার অপেক্ষা কম ইনজেকসনও রোগ সারিয়া যায়।

কেহ চাহিয়া পাঠাইলেই আমাদের ডাক খরচায় urea Stibamine ব্যবহার করিবার প্রণালী লিখিত পুস্তিকা পাঠাইয়া দেওয়া হইবে।

Urea Stibamine ঔষধ Bathgate & Co. ও অন্যান্য বিখ্যাত ঔষধ বিক্রেতার নিকট পাওয়া যায়।

BATHGATE CO.

CHEMISTS, CALCUTTA.

দারুণ গ্রীষ্মের
অবসাদ প্রত্যহ

জবাকুসুম

ব্যবহারে
দূর হয়।

সি, কে, সেন, এণ্ড কোং লিমিটেড
২৯নং কলুটোলা ষ্ট্রীট, কলিকাতা।

"ধর্ম্মার্থকামমোক্ষাণাম্ আরোগ্যং মূলমুত্তমম্"

৫ম পঞ্চম বর্ষ] জ্যৈষ্ঠ ১৩৩৩। [৪র্থ সংখ্যা

আহার

ডাক্তার শ্রীরমেশচন্দ্র রায়, এল্.এম্.এস্)

(১) হিন্দুর দিক হইতে।

হিন্দুরা নিত্য ভোজন ক্রিয়াটিকে বিলাস বা ভোগের কার্য্য বলিয়া মনে করেন না। তাঁহারা স্বহস্তে, শুদ্ধবুদ্ধি লোকজনের নিকট হইতে খাদ্য দ্রব্য আহরণ করিয়া, স্বয়ং তাহা পাক করিয়া. শ্রীভগবানকে তাহা নিবেদন করিয়া, প্রসন্নচিত্তে নির্জ্জনে বসিয়া দেহরূপ যজ্ঞাগ্নিতে তাহা আহুতি দিয়া থাকেন। হিন্দুর পক্ষে, ভোজন ক্রিয়াটি একটি নিত্য অনুষ্ঠেয় যজ্ঞ। এই গেল হিন্দুর চক্ষে আহারে উদ্দেশ্য।

তাহার পরে, হিন্দুদিগের আহারের সময়। তাঁহারা তিথি বিশেষে উপবাস দেন। "উপবাস" শব্দটির অর্থ— উপ (=নিকটে, ঈশ্বর সান্নিধ্যে) + বাস (=স্থিতি)। অর্থাৎ উপবাস = অনাহার বা স্বল্পাহার এবং অহোরাত্র ভগবৎ স্মরণ। তাঁহারা তিথি বিশেষে খাদ্য দ্রব্য বর্জ্জন করেন; উদ্দেশ্য, ঐ ঐ তিথিতে নিষিদ্ধ উদ্ভিজ্জের রস স্বাস্থ্যানুকূল নহে বলিয়া তাহা বাদ দেওয়া – অথবা নিজ স্বার্থের জন্য উদ্ভিদ কুলের নিত্য ধ্বংস না করা। আজ আচার্য্য জগদীশ চন্দ্র বসু বলিয়া দিয়াছেন বলিয়া সকলেই উদ্ভিদের প্রাণশক্তি ও বোধশক্তিতে আস্থাবান্। কিন্তু হিন্দু বহুকাল হইতে উহা অবগত ছিলেন; এইজন্য ঔষধার্থ কোনও বনস্পতিকে আহরণ করিবার পূর্ব্বে, হিন্দু সেই বনস্পতিকে পূজা করিয়া, তাঁহার কৃপাভিক্ষা করিয়া আসিতেন। সে যাহা হউক, বর্ত্তমান পাশ্চাত্যগণও স্বীকার করেন যে, ঋতু, তিথি ও দিবারাত্রি ভেদে ঔষধির বীর্য্যের তারতম্য ঘটিয়া থাকে; এমন অবস্থায়, তিথি বিশেষে খাদ্যদ্রব্যের বীর্য্যের যে হ্রাসবৃদ্ধি হইবে, তাহাতে বিচিত্রতা কি?

তৎপরে, হিন্দুর আহার্য্য। এদেশ গ্রীষ্মপ্রধান। এদেশে আমিষ জাতীয় খাদ্যাপেক্ষা শালি জাতীয় খাদ্যই প্রশস্ত। এজন্য, হিন্দুরা অন্নগত প্রাণ, পাশ্চাত্যেরা মাংসগত প্রাণ। হিন্দুর নিত্য ভোজ্য কতদূর বিজ্ঞান সম্মত, তাহা দেখিলে বুঝিতে পারি যে –

(১) ভিটামাইন—শাকে, দুধে, ঘৃতে, মুগের ডালে, ফলে প্রচুর পরিমাণে বিদ্যমান।

(২) আতপ তণ্ডুল—বেরি-বেরি-নিবারক ভিটামাইনে পূর্ণ। পাছে তণ্ডুল অত্যধিক পরিমাণে ভোজনের ফলে নানা ব্যাধির সৃষ্টি হয়, কতকটা এই ভয়ে এবং কতকটা তণ্ডুলে স্নেহাংশ নাই বলিয়া এবং ঘৃতের ন্যায় brain food আর দ্বিতীয় নাই বলিয়া, হিন্দুর পক্ষে ঘৃত ভোজন অবশ্য কর্ত্তব্য। ঘৃতহীন অন্ন, হিন্দুর চক্ষে "নিকৃষ্ট" পথ্য।

(৩) মটর ডাল (বা অপর ডাইল) + আতপ চাল + ঘৃত + দুধ + চিনি হইলে ডাক্তারি মতে complete food.

(২) পাশ্চাত্য বিজ্ঞানের নিত্য মত পরিবর্ত্তন। প্রথম-প্রথম পাশ্চাত্যেরা বলিতেন যে,সেই আহারই বিজ্ঞান সম্মত—যাহাতে যথাযথ পরিমাণে আমিষ জাতীয় শালি জাতীয় ও লবণ জাতীয় খাদ্যাংশ আছে। এ হুজুগের দিন বহুদিন ধরিয়া চলিয়াছিল। তাহার পরে, একদল লোক প্রচার করিলেন যে, কোন্ কোন্ খাদ্যাংশের কি পরিমাণে উত্তাপ প্রস্তুত করিবার ক্ষমতা আছে, সেই ধরিয়া চলাই উচিত। ইহাকে ইংরাজীতে "ক্যালোরি" বলে। যেমন, বলিতে পারা যায় যে, এক গ্যালন পেট্রোল সঙ্গে থাকিলে, মোটরে ৫০ মাইল বেড়ান যায়, তেমনি করিয়া তাঁহারা খ্যাদ্যাংশের শারীরিক উত্তাপ রক্ষণ ও কার্য্যকরী শক্তি দানের মাপে আহার পর্য্যন্ত কি না তাহা মাপিতে লাগিলেন।

তৃতীয় এক ব্যক্তি বলিলেন "তোমাদের গোড়ায় গলদ রহিয়াছে—ভাইটামীন্‌কে বাদ দিয়া সর্ব্বনাশ করিয়াছ!" "ভাইটামীন" জিনিষটি একটা কাল্পনিক জিনিষ, খাদ্যে যাহার অভাব হইলে, বেরি বেরি, স্কার্ভি, পেলাগ্রা, পক্ষাঘাত প্রভৃতি রোগ দেখা দেয় এবং খাদ্যে যাহার প্রাচুর্য্য ঘটিলে, দেহের পুষ্টি, বৃদ্ধি ও স্বাস্থ্য অটুট থাকে। দেখা যায় যে, যে সকল গরুকে ছোলা, যব ও বিচালি খাওয়াইয়া রাখা যায়, তাহারা অল্পায়ু ও রোগ প্রবণ হয় এবং তাঁহাদিগের বৎসতরী রোগা ও স্বল্পায়ুঃ হয়; কিন্তু যে সকল গরুকে কচি কাঁচা ঘাস পাতা খাওয়াইয়া রাখা যায়, তাহাদের স্বাস্থ্য ভাল থাকে, তাহারা দীর্ঘায়ুঃ হয়; তাহাদের দুধ বেশী হয়, তাহাদের বৎসতরীরা স্বাস্থ্য ও দীর্ঘায়ুঃ লাভ করে। গ্রামের শাকান্ন ভোজী গরীব লোকেরা (যদি ম্যালেরিয়া প্রভৃতি নির্ব্যাধির কথা ছাড়িয়া দেওয়া যায়) সহরের ধনীদিগের অপেক্ষা স্বাস্থ্য ও আয়ুঃ বেশী পায়। টাট্‌কা তরীতরকারী ফলমূলে, মাংসে, মাছে, দুধে, ঘৃতে, ডালে প্রচুর পরিমাণে ভাই ামিন্ থাকাই তাহার কারণ। সহরের বাসী খাদ্যে,দোকানের মণ্ডা-মিঠাইয়ে, কৃত্রিম বিলাতি "ফুড্" ও মাংাতোলা দুধে ভাই ামীন আদৌ নাই! ধব্‌ধবে চালে, ধব্‌ধবে ময়দায় ভাইটামীন নাই! তাহা হইলে, পাশ্চাত্য দিগের খাদ্য সম্বন্ধে মতামতের সমষ্টি ফল দাঁড়াইতেছে এইঃ -

(ক) আহার্য্যে আমিষাংশ, স্নেহাংশ শালির অংশ ও লবণাংশ যথাযথ পরিমাণে থাকা চাই ; তদুপরি—

(খ) খাদ্যাংশ গুলি এরূপ পরিমাণে থাকা চাই—যাহাতে ব্যক্তিবিশেষের শ্রমজনিত ক্ষয়ের পূরণ হইয়াও দেহ অটুট থাকিবে ; এবং

(গ) প্রত্যেক খাদ্যেই যথেষ্ট পরিমাণে ভাইটামীন্ থাকা চাই।

উপর্য্যুক্ত হিন্দুদিগের খাদ্যে (ক) ও (গ) ন্যায্য মত ত আছেই, বোধ হয় ভাইটামীনের প্রাচুর্য্যই আছে। উক্ত (খ) দফার সম্বন্ধে হিন্দুর কোনও বাঁধাবাঁধি নিয়ম নাই। আর এই (খ) দফাই, এই দেহরূপ যন্ত্রটিকে প্রাণহীন কলের সঙ্গে সমান দরে ফেলিয়া, ইহার জন্য কতটা খাদ্যরূপ পেট্রোল লাগিবে, তাহা হিসাব করিয়া ব্যবস্থা করিতে চায়। অথচ, উঠ্‌তি বয়সে, ছেলে মেয়েরা প্রাকৃতিক প্রেরণায় মুহুর্মুহু খাইতে চাহিলে, তাহাদিগকে পেটুক বলিতে দ্বিধা বোধ করে না! এত বড় মজার কথা—মানুষ মানুষই—কল নয়!

যদি এদেশে ম্যালেরিয়া, কালাজ্বর প্রভৃতি না থাকিত, যদি গ্রামগুলি ধ্বংস ও সহরগুলি ময়লা ও রোগের আড়ৎ না হইত, তাহা হইলে—এত গরম দেশ হইলেও, এ দেশের লোকেরা উক্তরূপে আহার করিয়াই স্বাস্থ্যবান্ ও দীর্ঘায়ু ছিল! কাজেই, স্বীকার করিতে হইবে যে, এ দেশীয়দিগের আহার অতীব বিজ্ঞানানুমোদিত।

(৩) রোগের কারণ।

হিন্দুরা বলেন যে, বায়ু, পিত্ত বা কফের বিকৃতি ঘটিলে তবে ব্যারাম হয়। এই কথাটা শুনিলেই, আমরা "সেকেলে ধারণা" বলিয়া উড়াইয়া দিই। কিন্তু কে বলিতে পারেন যে, যে সূক্ষ্মদোষ কবিরাজেরা নাড়ীতে ধরেন, তাহা endocrine গ্রন্থি গুলির কার্য্যাধিক্য বা কার্য্যাক্ষমতার ফল নহে? কে বলিতে পারেন যে, বায়ুপিত্ত বা কফের নাড়ীর অর্থ শরীরে ভাইটামীনের ন্যূনাধিক্য কি না? চিকিৎসক হিসাবে, এই কথাটা আমারা মুক্তকণ্ঠে স্বীকার করিতেছি যে,মাংসাশী ব্যক্তিদিগের অপেক্ষা নিরামিষাশীরা কম রোগপ্রবণ, তাঁহাদিগের আয়ু বেশী, এবং তাঁহাদিগের দেহে ক্ষতাদি সত্বর সারিয়া যায়। ইহা হইতে কি এমন অনুমান করা যায় না, যে, ত্রিদোষের পশ্চাতে খাদ্যজনিত দোষত্রুটি বর্ত্তমান? কাজেই, আমার পক্ষে, 'সেকেলে ধারণা" বলিয়া রহস্য করা কষ্টকর।

পাশ্চাত্যেরা প্রায় সকল রোগের কারণভূত জীবাণুকে আবিষ্কার করিয়াছেন। এই জন্য, তাঁহাদিগের মতে মশকাধিক্য হইলে ম্যালেরিয়া হয়, যক্ষ্মা-জীবাণুর আধিক্যে ক্ষয়কাশ হয়, ইত্যাদি। আমি একথা একেবারেই সন্দেহ বা অস্বীকার করিতেছি না যে, মশকাধিক্য হইলে ম্যালেরিয়া ও যক্ষ্মা জীবাণু হইতে ক্ষয়কাশ হয়, কিন্তু আমি বলিতে চাই যে, শুধু ঐরূপ যুক্তির উপরে নির্ভর করা উচিত নহে। থাকুক ক্ষয়কাশের জীবাণু, কিন্তু যতক্ষণ আমার দেহ সুস্থ ও সবল ; ততক্ষণ ঐ জীবাণুরা আমার শরীরে প্রবেশ লাভ করিবা মাত্রই আমাকে ধরিতে পারে না। বারম্বার আক্রমণ করিয়া অথবা অপর কোনও কারণে, দেহ রুগ্ন বা ভগ্ন হইলে, তবে তাহারা আমাদিগকে পাড়িয়া ফেলিতে পারে। যাঁহারা ক্ষয়কাশ রোগীর রক্ত পরীক্ষা করিয়া "অপ্‌সোনীন" হিসাবে রোগীর ভাবীফল নির্ণয় করেন,তাঁহারাও সেকেলে humoral

theory বা বায়ু পিত্ত, কফের কথাই প্রকারান্তরে বলেন ? যাঁহারা রক্তের শ্বেত কণিকার Arneth count গণনা করেন, তাঁহারাই ত প্রকারান্তরে বায়ুপিত্ত কফের, কথা স্বীকার করেন ! সে যাহাই হউক, আমার এই ক্ষুদ্র প্রবন্ধের উদ্দেশ্য এইটুকু বড় করিয়া বলা যে, উপযুক্ত ও যথেষ্ট আহার্য্য পাইলে ম্যালেরিয়া, ক্ষয়কাশ প্রভৃতি ব্যারাম সহজে ধরে না। কাজেই ব্যারামের চিরস্থায়ী বন্দোবস্তের এই দুর্ভাগ্য বাঙ্গালাদেশে, শুধু ম্যালেরিয়ার মশক তাড়াইয়া বা ইঞ্জেকসনের ধুম ধাম করিয়া বা বড় বড় ক্ষয়কাশ চিকিৎসালয় খুলিলে হইবে না, যাহাতে দেশের লোকে দুমুঠা পেট ভরিয়া অবিকৃত পুষ্টিকর খাদ্য খাইতে পায় তাহা করা রাজ সরকারের, দেশবাসীর ও সকল চিকিৎসকের প্রথম কর্ত্তব্য। এবং যে চিকিৎসক রোগীর পথ্যের দিকে খরদৃষ্টি না রাখেন, তাঁহার চিকিৎসা বিফল !

চর্ম্মরোগের সরল চিকিৎসা

[ডাঃ শ্রীএকেন্দ্র নাথ ঘোষ M. D. D. SC]

১। একজিমা।—প্রধান লক্ষণ—প্রথমে চর্ম্ম লালবর্ণ; পরে ছোট ছোট ফুসকুড়ি; ফুসকুড়িগুলি জল ভরিয়া উঠে; সেইগুলি গলিয়া রস বাহির হয়, ও বড় বড় ক্ষত হইয়া যায়। রস জমিয়া চটার মত দেখায়। অতিশয় জ্বালা ও চুলকানি; বহুদিন ধরিয়া থাকিতে পারে।

চিকিৎসা।—(১) তরুণ।—(ক) রক্তবর্ণ অবস্থা

ইক্‌থিয়ল—	১ ড্রাম
জল -	৪ আউন্স

অথবা—

ক্যালাসিন প্রিপার	১৫ গ্রেণ
জিঙ্ক অক্সিডি	১০ গ্রেণ
গ্লিসারিণ	১০ মিঃ
লাইকর প্লাম্বাই সাবএসিট	২ মিঃ
জল	১ আউন্স পর্য্যন্ত

কাপড়ে করিয়া লাগাইবে।

১। খ। ফুসকুড়ি অবস্থা ও রস বাহির হইতে থাকিলে –

জিঙ্কি অক্সিডি	১ ড্রাম
লানোলিন	১ ”
লাইম্ ওয়াটার	১ ”
অলিভ অয়েল	১ আউন্স

কাপড়ে করিয়া লাগাইবে; জল লাগাইবেনা, ঔষধ অলিভ অয়েল বা নারিকেল দিয়া মুছিয়া লইবে।

প্রদাহ ও স্রাব কমিয়া গেলে উহার সহিত একড্রাম ইকথিয়ল মিশাইবে। ছোট ছেলের মুখের উপর হইলে,—

জিঙ্কি অক্সিডি—	২ ড্রাম
ষ্টার্চ	২ ড্রাম
ভেসেলিন	৪ ড্রাম

দিনে দুই বা তিনবার লাগাইবে। স্রাব বন্ধ হইয়া বা কমিয়া

(গ) চটা পড়িতে থাকিলে—

(গ)

ইক্‌থিয়ল	২ ড্রাম
রিজরসিন	১৫ গ্রেণ
জিঙ্ক অক্সিডি -	১৫ গ্রেণ
এসিড স্যালিসিলিক	৽৫ গ্রেণ
সফ্‌ট প্যারিফিন	১ আউন্স পর্য্যন্ত

এই মলমটি লাগাইবে।

(২) পুরাতন একজিমা।

লাইকার কার্ব্বন ডিট্	১ ড্রাম
লাইকার প্লাম্বাই ফর্ট	১/২ ড্রাম
হাইড্রোর্জ আমোন	৩০ গ্রেণ
লাইকার পাইসিস কার্ব্ব	ড্রাম
ভেসিলিন	আউন্স

২ বার করিয়া লাগাইবে।

হাতের পায়ের চেটোয় হইলে ইহার সঙ্গে এসিড্ স্যালিসিলিসি ১০ গ্রেণ মিশাইবে।

পুরু আঁইসের মত চটা পড়িলে

জিঙ্কি অক্সিড—	২ ড্রাম
ইক্‌থিয়ল	২০ মিঃ
গ্লিসিরিণ	৩ ড্রাম
জল	আউন্স

লাগাইয়া নরম করিবে।

সাধারণ কোন কোন স্থলে ক্যালসিয়াম ল্যাক্‌টেট ৫ গ্রেণ করিয়া ৩ বার দিলে ফল হয়, অথবা ইকথিয়ল—৫ ১০ মিঃ

পালভ্ ট্রগাকান্থ
পালভ গ্লাইসিরাইজিকো } আবশ্যকমত

দিনে ২।৩ বার করিয়া খাইবে। দাস্ত সাফ থাকা আবশ্যক। ১০—১৫ গ্রেণ করিয়া দুই তিন বার সোডি বাইকার্ব দেওয়া ভাল। স্থূলকায় হইলে থাইরয়েড্ এক্সট্রাক্ট, আধ গ্রেণ করিয়া ২ বার করিয়া দিলে বেশ ফল হয়। ডায়েবিটিস্ বা নিফ্রাইটিস্ থাকিলে তাহার উচিতমত চিকিৎসা দরকার।

পথ্য। সাদাসিধা খাওয়া; মাছ মাংস, ডিম নিষেধ; কখন কখন লবণ বন্ধ করিলে বেশ ফল হয়। জ্বর থাকিলে কেবল দুধ।

২। শল্কাকার চর্ম্মরোগ।

(১) সোরায়েসিস্ (বিচর্চ্চিকা)।—

প্রথমে একটী ফুসকুড়ী হয়, তাহা শীঘ্রই লালবর্ণ হইয়া পড়ে। পরে, তাহার উপর সাদা আঁইসের ন্যায় একটী চামড়া পড়ে; তাহা আঁচড়াইয়া ফেলিলে চিক্কণ চামড়া দৃষ্ট হয় আরও জোরে তাহা আঁচড়াইলে তাহার নীচের চামড়টা রক্তমুখী হইয়া যায়। এইরূপে বহুসংখ্যক আঁইস একত্র হইয়া চারিদিকে বাড়িতে থাকে। শরীরের নানা স্থানে এইরূপ গোল বা eregular patches দেখা যায়। প্রায় মধ্যভাগে অদৃশ্য হইয়া চতুর্দ্দিকে বাড়িতে থাকে। কনুইএর পিছন, হাঁটুর সাম্‌নে, হাত ও পায়ের সামনে, কোমরে ও মাথায় হইয়া থাকে। চুলকানি কিছু থাকে। কোনরূপ রস পড়ে না।

চিকিৎসা।—স্থানীয়,—প্রথমতঃ,জল ও সপ্টসোপ দিয়া আঁইশগুলিকে তুলিয়া ফেলিবে। জলের সহিত সোডি কার্ব (এক আউন্স জলে ১০ গ্রেণ) মিশাইয়া দিলে আঁইশগুলি শীঘ্র উঠিয়া যায়। তৎপরে এই মলম -

ক্রাইসারবিন	১০ গ্রেণ
হাইড্রার্জ এমন	১০ গ্রেণ
লাইকার কার্ব্বনডিট্	২০ মিনিট
বেনজোয়েটেড্ লার্ড	১ আউন্স

পর্য্যন্ত

ক্রমশঃ ক্রাইসারবিণ (ইহা প্রদাহ উৎপাদান করে) আধ ড্রাম পর্য্যন্ত বাড়াইয়া লইবে। একসঙ্গে বহুস্থানে এই ঔষধ লাগাইবে না।

একসঙ্গে অধিক স্থলে লাগাইতে হইলে এই মলম ভাল লাইকার পাইসিস্ কার্ব ১ ড্রাম

হাইড্রার্জ এমন্	১০ গ্রেণ
আন্গোয়েণ্টাম এসিড স্যালিসিলিক	১ আউন্স

পর্য্যন্ত

এক্স্ রেতে বিশেষ ফল হয়।

সাধারণ। সর্দ্দি, কাশি, বাতরোগ থাকিলে তাহার উপযুক্ত ঔষধ দিবে।

লাইকার আর্সেনিকেলিস খাইবার পর ১ ফোঁটা হইতে ক্রমশঃ বাড়াইয়া ৮।১০ ফোঁটা পর্য্যন্ত একবার বা দুইবার খাইবে। বাতের দোষ থাকিলে সোডি স্যালিসিলাম

(ন্যাচুর্‌য়াল) ১০ গ্রেণ

বা সালিসিন ১০।১৫ গ্রেণ দুই তিনবার করিয়া খাইবে। দেহ স্থূলাকার হইলে থাইরয়েড্ এক্‌ষ্ট্রাক্ট আধ গ্রেণ হইতে আরম্ভ করিয়া ক্রমশঃ বাড়াইবে। বুক ধড় ফড় করিলে মাত্রা কমাইয়া দিবে বা বন্ধ করিয়া দিবে।

পথ্য।—মাছ, মাংস নিষেধ। কই, মাগুর, সিঙ্গি অল্প পরিমাণে চলিতে পারে। ডাল কম, বন্ধ করিতে পারিলেই ভাল। সবজি, ফল ভাত, দুধ, দই ইত্যাদি প্রশস্ত।

(২) লাইকেন। এই নামে দুইটী চর্ম্ম রোগ আছে—লাইকেন প্লেনাস্ ও লাইকেন স্ক্রোফিউলোসোরাম। লাইকেনপ্লেনাস। চেপ্টা, চিক্কণ, মসৃণ, বহুকোণ, লাল বর্ণের অনেক ছোট ছোট ফুসকুড়ী থাকে; তাহাদের সঙ্গে ছোট ছোট কর্কশ (গাত্র মসৃণ নহে) আঁইশ থাকে। খুব চুলকানি ও জ্বালা থাকে। কব্জির সম্মুখে ও পায়ের সম্মুখে প্রায় দেখা যায়। ফুসকুড়ি গুলি খুব চিক্কণ এবং লালবর্ণ (lilac) কিছুদিন পরে সাদা ঘোলাটে রেখার মত দাগ জন্মায়।

চিকিৎসা।—এই ঔষধটী লাগাইবে—

ক্যালামিন	৪০ গ্রেণ
জিঙ্কি অক্সিডি—	২০ গ্রেণ
এসিডি কার্বলিসি—	৫ ফোঁটা

লাইম ওয়াটার এক আউন্স পর্য্যন্ত অথবা এই ঔষধ

লাইকার প্লাম্বাই সাবএসিটেটিস্—	১৫ মিঃ
লাইকার পাইসিস্ কার্ব	৫ মিঃ
লাইম ওয়াটার	৪ ড্রাম
অল এমিগ্‌ডালি	১ আউন্স পর্য্যন্ত।

এক্সরেতে অনেকস্থলে সুবিধা হয়।

সাধারণ। লাইকর আর্সেনিকেলিস্ ২-৬মিনিম দিনে দুইবার (আহারের পর); হাইড্রার্জবিন আইওডাইড ১/১৬ গ্রেণ দুইবার করিয়া; অথবা ডনোভন সলিউসান ৫-১০ মিঃ দুইবার(আহারের পর); রক্তাল্পতা থাকিলে ইষ্টন সিরাপ ৩০-৬০ মিনিম—আহারের পর দুইবার। বাতের সংস্রব (রিউম্যাটিস্ম) থাকিলে ১০ গ্রেণ স্যালিসিন তিনবার করিয়া।

পথ্য।—বিশেষ নিয়ম কিছুই নাই।

যক্ষ্মা রোগীর জন্য কয়েকটী নিয়ম

ডাঃ শ্রীব্রজেন্দ্রনাথ গাঙ্গুলী M. B.

১ (প্রধান)— মুক্ত বাতাসে যত পার থাকিবে। সকল রকমের ও সকল অবস্থার রোগীর পক্ষে ইহা প্রধান কর্ত্তব্য, নতুবা অন্য সব চিকিৎসায় ফল দর্শিবে না।

(২) শিক্ষা করিতে হইবে (Fresh) টাটকা হাওয়ায় থাকায় কোনও দোষ হইতে পারে না। তাহা রাত্রেই হউক আর দিনেই হউক। (সাধারণতঃ লোকে মনে করেন, মুক্তবায়ুতে থা'কলে ঠাণ্ডা লাগে ও কাশি ও সর্দ্দি বাড়ে; জানিবেন এ ধারণা ভুল— গরম কাপড় পরিয়া থাকিলে ঠাণ্ডা লাগা অসম্ভব।

(৩) যদি সর্দ্দি দেখা দেয় বা সর্দ্দি হওয়া ধাত হয়— গরম কাপড় বেশী পরিমাণে সর্ব্বদা ব্যবহার করা ও কম্বল ইত্যাদি দিয়া দেহ ঢাকিয়া রাখা উচিত, কখনও হাওয়া লাগান বন্ধ করিবে না।

(৪) মুড়ি দিয়া (মুখ ও নাক ঢাকিয়া) কখনও শোয়া উচিত নহে।

(৫) মনে রাখিতে হইবে যে, বায়ুর পরেই (Rest) বিশ্রামই হইল যক্ষ্মার অন্যতম চিকিৎসা। সেই জন্য—

(৬) শরীর ও মনকে ক্লান্ত হ'তে দেওয়া উচিত নয়।

(৭) অধৈর্য্য হওয়া বড়ই দূষণীয়, উত্তেজিত হ'বার কোনও কারণ নাই। বেশী যক্ষ্মা রোগীই সারিয়া উঠে, মনের জোর ক'রে আরোগ্যের জন্য অপেক্ষা করা উচিত।

(৮) জ্বর যখন থাকিবে— তখন প্রধান কর্ত্তব্য— বিশ্রাম। খোলা যায়গায় বা বারাণ্ডায় নরম বিছানায় শুয়ে থা'কলেই জ্বর চলিয়া যাইবে।

৯) নিয়মিতরূপে Thermometer দিয়া উত্তাপ (Temperature) প্রত্যহ নেওয়া উচিত।

—মুখে পাঁচ মিনিট রাখিয়া জ্বর দেখা উচিত— থার্ম্মোমেটার আধ মিনিটের হলেও—

(১০) প্রত্যহ একই সময় ও একই অবস্থাতে তাপ দেখা উচিত

(ক প্রাতে (খ) ১২টায় (গ) ৩টায় ও (ঘ) বিছানায় শুইবার ১০ মিনিট পরে। (খ) ও (গ) সময় দু'টি বেড়িয়ে আসার মিনিট দশেক পরে হইলেই ভাল।

(১১) থারমোমিটার ভাল করিয়া নাবাইয়া ব্যবহার করা উচিত।

(১২) আর থারমোমিটারে প্রদর্শিত তাপের Record ই বুঝাইবে যে, রোগ কি রকম অবস্থায় আছে ও কিসে ক'মচে বা বা'ড়চে—ভাল ক'রে ঐ chart প'ড়তে জানলে জ্বর আর হবে না, কারণ জ্বর আসার কারণ গুলি বাঁচিয়ে চলা যাবে।

(১৩) কোনও রূপ সন্দেহ হ'লেই "বিশ্রাম" করিলেই হইবে, চিন্তার দরকার নাই।

(১৪) বিশ্রামই জ্বর কমাইয়া দিবে।

(১৫) ধীরে ধীরে বেড়ানতে উচু নীচু রাস্তায় না গিয়া যথেষ্ট Exercise হইয়া থাকে।

(৬) ঘণ্টায় ২ মাইলের বেশী বেড়াবার কোনও দরকার নাই।

(১৭) গরমের সময় বেড়ান খারাপ।

(৮) যদি প্রাতের তাপ (Temp') ৯৮ হয়, সারাদিন বিশ্রাম করিবে।

(১৯) যদি দুপুরের তাপ (Temp') ৯৯ হয়, বিকাল পর্য্যন্ত বিশ্রাম লইবে।

(২০) যদি বিকালের তাপ (Temp') ৯৯ হয়, তাহা হইলে পরদিনও বিশ্রাম লইতে হইবে।

(২১) যদি রাত্রের তাপ (Temp') ৯৯ হয়, পরদিনও বিশ্রাম চাই।

(২২) স্ত্রীলোকের Temp' বেশী হয়—সেই জন্য উপরিলিখিত তাপগুলিতে ৪ যোগ করিতে হইবে।

(২৩) ভাল, রুচিকর ও পুষ্টিকর খাদ্য খাইবে, যত বেশী পরিমাণে পার—ততই ভাল।

(২৪) খাইয়া মোটা হইবার চেষ্টা করা চাই।

(২৫) দিনে ৩ হইতে ৫ বার আহার করিবে।

(২৬) বিশুদ্ধ খাদ্য ও টাটকা দুধ ব্যবহার করা চাই, বাজার চলন Quality খাওয়া উচিত নয়।

মহিষের দুধে অধিক পুষ্টিকর জিনিস আছে, রুচিকর হইলে ও হজম করিতে পারিলে তাহাই ভাল।

(২৭) অন্ততঃ ১।০ সের দুধ প্রত্যহ খাওয়া চাই—প্রথমটা হজমে অসুবিধা হলেও চেষ্টা করিয়া হজম করিতে হইবে। ২টি আহারের মাঝে দুধ খাওয়া উচিত নয়, তা হলে খাদ্যও হজম হয় না, আর দুধ ও হজম হ'তে চায় না।

(২৮) ঘুম থেকে উঠেই বা বেড়িয়ে এসেই খাওয়া উচিত নয়-খোলা হাওয়ায় মধ্যাহ্ন ভোজনের পূর্ব্বে এক ঘণ্টা বিছানায় শুইবে—সকালে ও বিকালের আহারের পূর্ব্বেও আধঘণ্টা ক'রে হাওয়ায় শোওয়া উপকারী।

(২৯) প্রত্যেক আহারের পর অন্ততঃ আধ ঘণ্টা বিশ্রাম করিবে।

(৩০) প্রত্যেক সপ্তাহে অন্ততঃ একবার ক'রে ওজন হওয়া চাই। একই যন্ত্রে, একই অবস্থায় এক রকম বস্ত্র পরিয়া এবং একই সময়ে ওজন হওয়া উচিত।

(৩) পুষ্টিকর খাদ্য গুলিই বাছিয়া খাইবে।

(৩২) পেটের অসুখ করিলে অবহেলা করিবে না, তৎক্ষণাৎ চিকিৎসার ব্যবস্থা করিবে।

(৩৩) দাঁত ও মাড়ী পরিষ্কার রাখিবে—ইহা অতীব আবশ্যকীয়।

(৩৪) ধুম পান ত্যাগ করা উচিত।

(৩৫ ঔষধের উপর নির্ভর করিবে না।

ম্যালেরিয়ায় কুইনাইন বা সিফিলিস পারার (Mercury) ন্যায় যক্ষ্মার কোনও অব্যর্থ প্রতিকার নাই, প্রত্যেক রোগীকে সময় সময় প্রয়োজন মত ঔষধ ব্যবহার করান হয়, ইহাতে চিকিৎসার সাহায্য হয়।

(৩৬ পেটেণ্ট ঔষধ বিজ্ঞাপনে আকৃষ্ট হইয়া ব্যবহারে সময় ও টাকা নষ্ট করা উচিত নয়।

(২৭) রাত্রি জাগরণ বা অধিক রাত্রে শোওয়া হানিকর।

(৩৮) থুথু যেখানে সেখানে ফেলিবে না ও উহাকে ভাল করিয়া পুড়াইয়া ফেলিবে।

(৩৯) মনে রাখা উচিত যে, একটি ভয়ানক শত্রুর কবলে পড়িয়াছ ও যত্ন সহকারে মন দিয়া তাহাকে তাড়া'তে হইবে, সেই জন্য প্রতি উপদেশ গুলি ভাল করিয়া বুঝিয়া মানিয়া চলিতে হইবে।

(৪০) মনে রাখিবে যে, অধিকাংশ যক্ষ্মা রোগীই আরাম হয় ও প্রফুল্ল চিত্তে রোগের সঙ্গে যুদ্ধ করিতে হইবে।

স্ত্রীরোগ

। ভিষগরত্ন কবিরাজ শ্রীইন্দুভূষণ সেন আয়ুর্ব্বেদশাস্ত্রী, L. A. M. S. ।

প্রদর—Leucorrhœa Menorrhagia.

প্রদর কি ?

ডাক্তারেরা বলিয়া থাকেন—প্রদর একটী রোগ নহে একটা লক্ষণ মাত্র। অনেক রোগে উপসর্গের মত এ লক্ষণ উপস্থিত হইতে পারে।

সুপ্রসিদ্ধ ডাক্তার শ্রীযুক্ত ক্ষেত্র মোহন মুখোপাধ্যায় এল, এম, এস, লিখিয়াছেন, "প্রদরের স্রাব বুঝিতে হইলে, প্রথমে স্বাভাবিক স্রাব বুঝিতে হইবে। স্বাভাবিক স্রাব—স্কোয়েমাস ইপিথিলিয়ম হইতে নির্গত হয়, তাহাতে লসিকা মিশ্রিত থাকে। যোনির অভ্যন্তর ভাগ স্রাবের পাতলা স্তর দ্বারা আবৃত থাকে। এই স্রাব অত্যন্ত তরল, স্রাবের পরিমাণ বেশী হইলে একটু একটু জমিয়া যায়, তাহাতে সুতার মত পদার্থও দেখিতে পাওয়া যায়। কুমারীরও স্বাভাবিক গর্ভাবস্থায় স্রাবে অধিকাংশ সময় ভেজাইনা বাসিলাস পাওয়া যায়। কখনও বা সামান্য ফঙ্গসও থাকে। ইহা মোনিলিয়া ক্যাণ্ডিডি নামে পরিচিত। কিন্তু রোগ জনিত স্রাবে ইহা একেবারেই দেখিতে পাওয়া যায় না। স্রাবে 'ল্যাকটিকএসিড' থাকে বলিয়া ভেজাইনা বাসিলাস দেখিতে পাওয়া যায়। এসিড না থাকিলে বাসিলাসেরও অস্তিত্ব থাকে।

নবজাত কন্যারও সূতিকাবস্থার স্রাবে বাসিলাস থাকে না। এই সময়ের স্রাবের প্রতিক্রিয়া—সমক্ষারীয়। ইহা থাকিলে স্ট্যাফিলোকোকাস ষ্ট্রেপ্টোকোকাস প্রভৃতি রোগের উৎপাদক জীবাণু পরিবর্দ্ধিত হইতে পারে না। লোকিয়া প্রভৃতি স্রাবে ভেজাইনা বাসিলাস বর্ত্তমান না থাকার জন্য স্যাপ্রোফাইটস্ ও স্টাফিলোককাস ইত্যাদি পরিবর্দ্ধিত হয়।

রোগজনিত স্রাব—তরল, বর্ণ লাল রকম, কখন ঈষৎপীত, কখনও শুভ্র, কখনও পাটল, কখনও সবুজ, কখনও আরক্ত, আবার কখনও পূযের মত। রক্তের ভাগ বেশী থাকিলে—স্রাবের বর্ণ ঘোর লাল হইয়া থাকে।

স্রাব হইবামাত্র তাহা বহির্গত হইলে কোন গন্ধ থাকে না। কিন্তু স্রাব যদি জরায়ুর মধ্যে আবদ্ধ হইয়া থাকিয়া পরে বাহির হয় তাহা দুর্গন্ধযুক্ত হইয়া থাকে। এই স্রাব কখনও জলের মত তরল, কখনও ফেনের মত গাঢ় এবং চটচটেও হয়। স্রাব মাত্রায় কখনও বেশী কখনও সামান্য।

রোগজ স্রাবে—স্টাফিলোকোকাই, গণোকোকাই, ষ্ট্রেপ্টোকোকাই প্রভৃতি জীবাণু দেখিতে পাওয়া যায়। সময় সময় ভেজাইনা বাসিলাস ও মোনিলিয়াও বর্ত্তমান থাকে।

অধিক পুরুষ সংসর্গ, অতিরিক্ত সঙ্গম, অস্বাভাবিক সঙ্গম, পরিষ্কার করিবার জন্য সাবানাদি, ক্ষার পদার্থ ব্যবহার, পুনঃ পুনঃ ডুস প্রয়োগ ইত্যাদি কারণে স্বাভাবিক স্রাব রোগজস্রাবে পরিণত হইতে পারে।

স্রাব কখনও শুভ্র সরের মত, খুব অল্প। এত অল্প যে, অনেক নারী ইহাকে রোগের মধ্যেই ধরেন না। স্রাবে শ্লেষ্মার আধিক্য থাকিলে, তাহা চটচটে হয়। এইরূপ স্রাব কখনও আর্ত্তব নিঃসরণের পূর্ব্বে, কখনও বা পরেও হয়।

নূতন মেহ ও পুরাতন এণ্ডো মিট্রাইটিস্ থাকিলে —পূযের মিশ্রিম পীত বা সবুজবর্ণের স্রাব হইয়া থাকে।

জননেন্দ্রিয়ের অত্যধিক উত্তেজনা হইলে জলের মত স্রাব হইয়া থাকে। কখন কখন ক্যানসার হইতেও এইরূপ স্রাব হয়। পূযের পরিমাণ অল্প থাকিলে, শুভ্রস্রাব—শ্বেতপ্রদর নামে অভিহিত হইয়া থাকে।

ক্ষত জন্য, পেশারী অনেক দিন আবদ্ধ থাকিলে ক্যানসার হইলে,—স্রাব অত্যন্ত দুর্গন্ধযুক্ত হইয়া থাকে।

ক্যানসার, এণ্ডোমিট্রাইট্রিস, ফাইব্রোমেটা-পলিপস্ জরায়ুর এডোনোমেটাস ক্ষত ইত্যাদি কারণে যে স্রাব হয়, তাহা কখনও ঈষৎ লাল, কখনও রক্তের মত গাঢ় লাল হইয়া থাকে। জয়ায়ু গহ্বরে পলিপসাদি জন্মিলে পাটলবর্ণের স্রাব হয়। স্রাবের জন্য যোনি হাজিয়া যাইতে পারে। ত্বক কাটিয়া যাইতে পারে, উত্তেজনা উপস্থিত হইতে পারে, চুলকুণার উৎপত্তিও হইতে পারে।

প্রসবের পর প্রদাহ হইলে, গর্ভাবস্থায় শোণিত বহায় রক্তাবেগ হইলে, অস্ত্রোপচারের দোষ ঘটিলে, আঘাতাদি লাগিলে, প্রদর লক্ষণ উপস্থিত হইতে পারে। ক্রিমির জন্য বালিকাদেরও শ্বেতপ্রদর উপস্থিত হইতে পারে।

জরায়ু গ্রীবায় কর্কটোৎপত্তির—প্রথম লক্ষণ—প্রদর। জরায়ু গ্রীবায় ইপিথিলিওমা হইলেও প্রদর লক্ষণ দেখিতে পাওয়া যায়। যে কোন রোগ হউক না কেন শরীরের পোষণ ক্রিয়ার ব্যাঘাত ঘটিলেও প্রদর দেখা দেয়, মানসিক উদ্বেগের জন্যও ক্ষণস্থায়ী প্রদর হইতে পারে। জরায়ুর সৌত্রিক অর্ব্বুদে—প্রদর হইতে পারে, তাহার স্রাব শ্বেতবর্ণ অথবা রক্ত বর্ণ। প্রমেহের জন্য শ্বেত প্রদর জন্মিতে পারে—এই প্রকৃতির স্রাবের সংস্পর্শে শুক্রকীট মরিয়া যায়। কাজেই এরূপ নারীর গর্ভ সঞ্চার হয় না।"

আয়ুর্ব্বেদীয় মতে প্রদর—ক্ষীর মৎস্যাদি সংযোগবিরুদ্ধ দ্রব্য ভোজন, মদ্যপান, পূর্ব্বের আহার জীর্ণ হইতে না হইতে পুনর্ব্বার ভোজন, অপক্ক দ্রব্য ভোজন, গর্ভপাত, অতিরিক্ত মৈথুন, পথ পর্য্যটন, অধিক যানারোহন, শোক, উপবাস, ভারবহন, অভিঘাত ও অতিনিদ্রা প্রভৃতি কারণে প্রদর রোগ হইয়া থাকে। ইহারই অন্য নাম অসৃগ্দর।

অঙ্গমর্দ্দ ও বেদনার সহিত যোনিদ্বার দিয়া স্রাব নির্গত হওয়াই প্রদর রোগের সাধারণ লক্ষণ।

প্রদর রোগ চারি প্রকার।

বাতজ প্রদর—যাহাতে রুক্ষ, অরুণ বর্ণ, ফেনযুক্ত ও মাংসধাবন জলের ন্যায় স্রাব সূচী বিদ্ধের মত বেদনার সহিত নিঃসৃত হয় তাহাকে বাতজ প্রদর বলে।

পিত্তজ প্রদর—যাহাতে দাহ ও ঝিম্ ঝিম প্রভৃতি বেদনার সহিত পীত, নীল, কৃষ্ণ বা রক্তবর্ণ

উষ্ণ স্রাব প্রবল বেগে নির্গত হয় তাহাকে পিত্তজ প্রদর বলে।

কফজ প্রদর যাহাতে অপক্ক রসযুক্ত, পিচ্ছিল পাণ্ডুবর্ণ ও মাংস ধোয়া জলের ন্যায় স্রাব নির্গত হয় তাহাকে কফজ প্রদর বলে।

সন্নিপাতজ প্রদর—যাহাতে মধু, ঘৃত বা হরিতালের ন্যায় বর্ণ বিশিষ্ট অথবা মজ্জতুল্য ও শবের ন্যায় গন্ধ বিশিষ্ট স্রাব নির্গত হয় তাহাকে সন্নিপাতজ প্রদর বলে।

প্রদর রোগের কারণ অনুসন্ধান করিলে দেখিতে পাওয়া যায় যে, শরীরের দুর্ব্বলতা, অতিরিক্ত পুরুষ সংসর্গ, জরায়ুর বা "নাড়ীর" পীড়া, অতিরিক্ত কোষ্ঠ বদ্ধতা ও স্বামীর মেহের দোষে সাধারণতঃ শ্বেত প্রদর ও রক্ত প্রদর হইয়া থাকে।

চিকিৎসা—ডাক্তারেরা ডুস, ট্যাম্পন, সপোজিটরী প্রভৃতি উপায়ে প্রদর রোগের চিকিৎসা করিয়া থাকেন। ডাক্তারের ঔষধ প্রয়োগে প্রদর রোগে কৃতকার্য্য হইতে না পারিলে অস্ত্রোপচারের সাহায্য লইয়া থাকেন। রোগের প্রকৃতি বুঝিয়া জরায়ু গহ্বর চাঁচিয়া দিয়া থাকেন। কখনও বা কোন ও অংশ একেবারে কাটিয়া বাদ দিয়া দেন। অস্ত্রোপচারের পূর্ব্বে তাঁহারা "ক্লোরোফর্ম্মের" সাহায্য লইয়া থাকেন।

কবিরাজী মতে—কবিরাজেরা ঔষধ প্রয়োগেই প্রদর রোগ আরোগ্য করিয়া থাকেন। **শ্বেত প্রদরে**—ধাইফুল ১ তোলা কাঁচা দুগ্ধের সহিত বাটিয়া মধু সহ প্রত্যহ প্রাতঃকালে একবার ও বৈকালে একবার পান করিলে শ্বেত প্রদর ভাল হয়।

(২) অশোকছাল, বকুলছাল, আমলকী; বটের ছাল যজ্ঞডুমুর, কদম্বছাল এবং নাগেশ্বর ফুল এই সকল দ্রব্য সমভাগে মোট দুই তোলা লইয়া অর্দ্ধসের জলে সিদ্ধ করিয়া অর্দ্ধপোয়া থাকিতে নামাইয়া ছাঁকিয়া মধুর সহিত সেবন করিলে শ্বেত প্রদরে বিশেষ উপকার হয়।

(৩) দারুহরিদ্রা, কদম্ব ছাল, বাসক মূলের ছাল, মুথা, চিরতা, বেলশুঁঠ, রক্তচন্দন ও সুঁদিফুল মিলিত দুইতোলা পূর্ব্ববৎ নিয়মে পাক করিয়া চিনির সহিত দুইবেলা সেবন করিলে পুরাতন শ্বেত প্রদরে বিশেষ উপকার হয়।

রক্ত প্রদরে—(১) লাক্ষা ১ তোলা, অশোক ছাল অর্দ্ধ তোলা ও মোচরস অর্দ্ধতোলা, অর্দ্ধসের জলে সিদ্ধ করিয়া অর্দ্ধপোয়া থাকিতে নামাইবে। পরে উহা ছাঁকিয়া শীতল হইলে তৎসহ কাঁচা দুগ্ধ অর্দ্ধপোয়া ও মিছরী সহ সেবনে রক্ত প্রদর ভাল হয়।

(২) ডালিমের ফুল ৩।৪টী কাঁচা দুগ্ধের সহিত বাটিয়া মধু সহ সেবনে রক্ত প্রদর ভাল হয়।

(৩) শরপুঙ্খার মূল ১ তোলা, চাল ধোয়া জলে বাটিয়া সেবনে রক্তপ্রদর ভাল হয়।

(৪) রসাঞ্জন, চাঁপা নটের মূল ও মধু প্রত্যেক সমভাগ—আতপ চাউল ধোয়া জলের সহিত সেবনে রক্ত প্রদর ভাল হয়।

প্রদরের সহিত শ্বাসের উপদ্রব থাকিলে ঐ যোগের সহিত বামুনহাটী ও শুঁঠ মিশ্রিত করিয়া সেবন করিলে উপকার হয়।

(৫) যজ্ঞডুমুরের রস, লাক্ষা ভিজান জল প্রভৃতি সেবনেও প্রদরের রক্তস্রাব আশু নিবারিত হয়।

যাবতীয় প্রদর রোগের অবস্থা বিবেচনা করিয়া 'দার্ব্ব্যাদি ক্বাথ,' "উৎপলাদি কল্ক." 'চন্দনাদি চূর্ণ,' 'পুষ্যানুগ চূর্ণ.' 'প্রদরারি লৌহ,' 'প্রদরান্তক লৌহ,' 'অশোকঘৃত.' অশোকারিষ্ট' প্রভৃতি প্রয়োগ করা যাইতে পারে।

অজীর্ণ, অগ্নিমান্দ্য ও জ্বর প্রভৃতি উপদ্রব থাকিলে কোন প্রকার ঘৃত সেবন করান কর্ত্তব্য নহে। বায়ুর উপদ্রব থাকিলে "প্রিয়ঙ্গ্বাদি তৈল বা প্রমেহমিহির তৈল মর্দ্দন করিলে উপকার পাওয়া যায়।

পথ্যাপথ্য—দিবসে পুরাতন সূক্ষ্মচাউলের অন্ন, মুগ, মসুর ও ছোলার দাল, মোচা, কাঁচকলা, উচ্ছে, ডুমুর, পটোল ও পুরাতন কুমড়া প্রভৃতির ঘৃত পক্ক তরকারী এবং সাধ্যানুসারে মধ্যে মধ্যে ছাগ মাংসের যূস আহার করান যাইতে পারে।

রাত্রিতে ক্ষুধানুসারে রুটি প্রভৃতি ভোজন করা আবশ্যক। অল্প পরিমাণে ক্ষুদ্র মৎস্যের ঝোল খাওয়া যাইতে পারে।

স্নান—সহ্য মত তিন চার দিন অন্তর গরম জলে স্নান করান দরকার। জ্বরাদি উপসর্গ থাকিলে লঘু আহার ব্যবস্থা ও স্নান বন্ধ।

নিষিদ্ধ—গুরু পাক ও কফ জনক দ্রব্য, মিষ্ট দ্রব্য, লঙ্কার ঝাল, অধিক লবণ ও অধিক দুগ্ধ প্রভৃতি আহার এবং অগ্নি সন্তাপ ও রৌদ্র সেবন, হিমলাগান, দিবানিদ্রা, রাত্রি জাগরণ, অধিক পরিশ্রম, পথ পর্য্যটন, মাদক দ্রব্য সেবন, উচ্চস্থানে উঠা নামা, মৈথুন কর্ম্ম, মল মূত্রাদির বেগ ধারণ, সঙ্গীত, উচ্চশব্দোচ্চারণ প্রভৃতি একেবারে নিষিদ্ধ।

(ক্রমশঃ)

---

* 'স্ত্রীরোগ" সম্বন্ধে পাঠক পাঠিকাগণের কোন বিষয় জিজ্ঞাস্য থাকিলে অনুগ্রহ পূর্ব্বক আমার সহিত ১১।২নং বলরাম ঘোষের ষ্ট্রীট, শ্যামবাজার, কলিকাতা এই ঠিকানায় পত্র ব্যবহার করিবেন।

লেখক।

মনে রাখবেন ঃ—

এক স্ত্রীরোগে বাঙ্গালা দেশে হাজার হাজার স্ত্রীলোকের মৃত্যু হয় অথচ একটু চেষ্টা করিলে এই মৃত্যু সংখ্যার হ্রাস হইতে পারে।

পরিচ্ছদ

[রায় বাহাদুর ডাঃ শ্রীচুণী লাল বসু C. I. E., I. S. O., M. B., F. C. S]

পরিচ্ছদের প্রধান উদ্দেশ্য দেহকে শীতাতপ, বায়ুপ্রবাহ ও বৃষ্টি হইতে রক্ষা করা, শারীরিক সহজ উত্তাপের সমতা রক্ষণ এবং লজ্জা নিবারণ। এতদ্ব্যতীত পরিচ্ছদ দ্বারা শরীরের শোভা বর্দ্ধিত হয় এবং স্থলবিশেষে আকস্মিক আঘাত নিবারিত হইতে পারে। কিন্তু ইহা সর্ব্বদা মনে রাখা উচিত যে, শরীরের শোভাবর্দ্ধন পরিচ্ছদের মুখ্য উদ্দেশ্য নহে উহা গৌণ উদ্দেশ্য মাত্র। এই শেষোক্ত কথাটা স্মরণ রাখিলে আমরা অনেক অসুবিধা ও অপব্যয়ের হস্ত হইতে অব্যাহতি লাভ করিতে পারি।

সচরাচর আমরা তুলা, পাট, শণ পশম ও রেশম নির্ম্মিত বস্ত্রাদি পরিচ্ছদের জন্য ব্যবহার করিয়া থাকি। তুলা, পাট বা শণের আঁশ নির্ম্মিত বস্ত্রকে আমরা 'শীতল' (সূতার) কাপড় এবং পশম নির্ম্মিত বস্ত্রকে 'গরম' কাপড় বলিয়া থাকি। রেশম নির্ম্মিত বস্ত্র পশমী কাপড়ের ন্যায় তত গরম নহে, সূতার কাপড়ের ন্যায় শীতলও নহে।

যাহা হউক, কোন কাপড়ই আপনা হইতে শীতল বা গরম নহে। যে বস্ত্র শরীর হইতে তাপ পরিচালন করে না, তাহাকে আমরা 'গরম' কাপড় বলিয়া থাকি এবং যে সকল বস্ত্র আমাদিগের শরীর হইতে অল্পবিস্তর উত্তাপ বাহিরের দিকে পরিচালন করিয়া দেয়, তাহাদিগকে আমরা "শীতল" কাপড় কহি। সূতার কাপড়ে হাত দিলেই উহা ঠাণ্ডা বোধ হয়, কিন্তু পশমী কাপড় স্পর্শ করিলে হাতে ঠাণ্ডা লাগে না। ইহার কারণ এই যে, সূতার কাপড় তাপ-পরিচালক বলিয়া উহাতে হাত দিলেই উহা দ্বারা হাত হইতে শারীরিক তাপ তৎক্ষণাৎ পরিচালিত হইয়া যায়, এইজন্য উক্ত বস্ত্রখণ্ড শীতল বলিয়া মনে হয়। কিন্তু পশমী কাপড় তাপ-অপরিচালক বলিয়া উহাতে হাত দিলে হাতের তাপ পরিচালিত না হইয়া হাতেই থাকিয়া যায় সুতরাং পশমী বস্ত্র স্পর্শে গরম বলিয়া অনুভূত হয়। গ্রীষ্মকালে সূতার কাপড় ব্যবহার করিলে শরীর শীতল থাকে কিন্তু শীতকালে এরূপ বস্ত্র দ্বারা শীত নিবারিত হয় না এবং শরীরে ঠাণ্ডা লাগিবারও সম্ভাবনা। লংক্লথ্, নয়নসুখ, মল্‌মল্, খদ্দর, কটন্ ড্রিল্, জিন্, লিনেন্ প্রভৃতি বস্ত্র এই এই শ্রেণীর অন্তর্ভুক্ত। শরীর শীতল রাখে বলিয়াই এই সকল বস্ত্র সকলেই গ্রীষ্মকালে ব্যবহার করিয়া থাকে।

লংক্লথ্ প্রভৃতি সূতানির্ম্মিত বস্ত্রের দোষ এই যে, উহা ভালরূপে ঘর্ম্মশোষণ করিতে সমর্থ হয় না। গ্রীষ্মকালে যখন এই সকল বস্ত্র ঘামে ভিজিয়া যায়, তখন ঘাম শুকাইবার সময় দেহ হইতে তাপ অপহৃত হইয়া সমধিক শৈত্য উৎপাদন করে সুতরাং ভিজা জামা অধিকক্ষণ গায়ে লাগিয়া থাকিলে ঠাণ্ডা লাগিবার সম্ভাবনা। পশমী বস্ত্র উৎকৃষ্ট ঘর্ম্মশোষক বলিয়া উহা গায়ের উপরে থাকিলে ঘাম শুকাইবার সময় ঠাণ্ডা লাগিবার কোন সম্ভাবনা থাকে না; এইজন্য ঠাণ্ডা লাগা বারণ করিতে হইলে

গায়ের উপরেই (Next to skin) পাৎলা ফ্লানেল জামা পরিধান করাই যুক্তিসিদ্ধ। কিন্তু এদেশে যেরূপ প্রচণ্ড গ্রীষ্ম, তাহাতে গ্রীষ্মকালে এরূপ বস্ত্রের ব্যবহার মোটেই আরামদায়ক নহে এবং অনেকস্থলেই ইহার প্রয়োজন হয় না। সূতানির্ম্মিত বস্ত্র অপেক্ষা রেশমীবস্ত্র ঘর্ম্ম অধিক পরিমাণে শোষণ করিতে সমর্থ এবং ইহা সূতার ন্যায় তাপ পরিচালক নহে। কিন্তু রেশমী জামা ব্যবহার করা অনেকেরই সাধ্যাতীত যাঁহারা সঙ্গতি-সম্পন্ন, গ্রীষ্মকালে তাঁহারা স্বচ্ছন্দে রেশমী গেঞ্জি ব্যবহার করিতে পারেন; ইহা দ্বারা ঘাম শুকাইবার সময় শরীরে ঠাণ্ডাও লাগিবে না অথচ উহার পরিধান অতিশয় আরামদায়ক। চেলি, তসর গরদ, সাটিন প্রভৃতি বস্ত্র রেশম-নির্ম্মিত। বাফ্‌তা রেশম ও সূতা উভয়ের সংমিশ্রণে উৎপন্ন।

সাধারণ লোকের পক্ষে আল্‌গা-বুনন তুলার বস্ত্র ঠিক গায়ের উপর গ্রীষ্মকালের জন্য ব্যবহারের উপযোগী। লংক্লথ, কটন্ প্রভৃতির ন্যায় ঘন-বুনন তুলার বস্ত্র ঠিক গায়ের উপর না পরিয়া আল্‌গা-বুনন সূতার গেঞ্জি অথবা খদ্দরের বেনিয়ান পরিধান করিয়া তাহার উপর ঐ সকল বস্ত্রের জামা ব্যবহার করা উচিত। আল্‌গা-বুনন খদ্দরের জামা বা সূতার গেঞ্জি দ্বারা ঘর্ম্ম শোষিত হয়, সুতরাং উপরকার জামা ভিজিয়া ঠাণ্ডা লাগিবার সম্ভাবনা থাকে না। আজকাল প্রায় সকলেই ভিতরে সূতার গেঞ্জি ব্যবহার করিয়া থাকেন; ইহা দ্বারা উপরকার জামা কম ময়লা হয় এবং ঘাম শুকাইবার সময় হঠাৎ ঠাণ্ডা লাগিবার সম্ভাবনা থাকে না। তবে গেঞ্জিটী যাহাতে সর্ব্বদা পরিষ্কৃত থাকে, তদ্বিষয়ে বিশেষ লক্ষ্য রাখিতে হইবে। ময়লা জামা গায়ের উপর পরিধান করিলে সংক্রামক চর্ম্ম রোগের বীজ দেহ মধ্যে প্রবেশ করিবার সুবিধা হয় এবং চর্ম্মের স্বাভাবিক ক্রিয়ার প্রতিবন্ধকতা উপস্থিত হইয়া বিবিধ রোগ জন্মিবার সম্ভাবনা।

সূতার কাপড় যত আল্‌গা-বুনন হইবে, উহা ততই অধিক ঘর্ম্ম শোষণ করিতে সমর্থ হয়। এতদ্ব্যতীত আল্‌গা-বুননের মধ্যে বায়ু আবদ্ধ থাকে বলিয়া এরূপ বস্ত্র দ্বারা ঘন-বুনন সূতার কাপড় অপেক্ষা শীত অধিক পরিমাণে নিবারিত হয়। খদ্দরের কাপড়ে এই উভয় গুণই লক্ষিত হয়। অন্যান্য সূতার বস্ত্র অপেক্ষা ইহা দ্বারা অধিক পরিমাণে শীত নিবারিত হয়, সুতরাং অল্প শীতের সময়ে ইহার ব্যবহার প্রশস্ত। বায়ু একটি তাপ-অপরিচালক পদার্থ; আল্‌গা বুনন বস্ত্রের ছিদ্র মধ্যে যে বায়ু আবদ্ধ থাকে তাহা শরীরের সহজতাপ বাহিরে নিষ্ক্রমণ হইতে দেয় না, সুতরাং শীতকালে আল্‌গা-বুনন সূতার বস্ত্র কতক পরিমাণে শীত নিবারণ করে। পশম তাপ অপরিচালক বলিয়া উহা দ্বারা শীত নিবারিত হয়; এতদ্ব্যতীত পশমনির্ম্মিত বস্ত্রমাত্রেই আল্‌গা-বুনন হইয়া থাকে, সুতরাং তন্মধ্যস্থিত আবদ্ধ বায়ুও শীত নিবারণের সহায়তা করিয়া থাকে। এই কারণে শীতকালে একটী মোটা জিনের জামার স্থানে ২।৩টী পাতলা লংক্লথের জামা পরিলে শীত অধিক পরিমাণে নিবারিত হয়, কারণ ২।৩টী জামার মধ্যবর্ত্তী স্থানে যথেষ্ট পরিমাণ তাপ-অপরিচালক বায়ু আবদ্ধ থাকে। তুলার জামা বালাপোষ বা তোষকের তুলার মধ্যে যথেষ্ট পরিমাণ বায়ু আবদ্ধ

থাকে বলিয়া এরূপ বস্ত্র গরম কাপড়ের ন্যায় শীত নিবারণের পক্ষে বিশেষ উপযোগী।

মেরিনো, আল্‌পাকা, সার্জ্জ্, বনাত, ফ্লানেল্, সাল, মলিদা, আলোয়ান, লুই, ধোসা প্রভৃতি নানাবিধ পশুলোমজাত বস্ত্র আমরা শীত নিবারণের জন্য ব্যবহার করিয়া থাকি। আমি পূর্ব্বেই বলিয়াছি যে পশমনির্ম্মিত বস্ত্র মাত্রেই তাপ-অপরিচালক; আমাদের শারীরিক উত্তাপ এই সকল বস্ত্র দ্বারা পরিচালিত হইয়া যায় না বলিয়া আমাদের শরীর সর্ব্বদা গরম থাকে, সুতরাং শীত নিবারণের জন্য আমরা এই শ্রেণীর বস্ত্র ব্যবহার করিয়া থাকি। পূর্ব্বে উক্ত হইয়াছে যে ফ্লানেল্ প্রভৃতি পশমীবস্ত্র অধিক পরিমাণ ঘর্ম্ম শোষণ করিতে সমর্থ, সুতরাং ইহা ঠিক গায়ের উপর পরিলে ঘাম শুকাইবার সময়ে শরীরে ঠাণ্ডা লাগিবার সম্ভাবনা থাকে না। ব্যায়াম বা ক্রীড়ার সময় অত্যন্ত ঘর্ম্ম নিঃসরণ হইয়া থাকে; এরূপ স্থলে ফ্লানেলের জামা ঠিক গায়ের উপর ব্যবহার করাই যুক্তিসঙ্গত। ফ্লানেল শীতকালে দেহকে যেমন গরম রাখে, গ্রীষ্মকালে তেমনি ফ্লানেলের ব্যবহারে শরীর শীতল থাকে। তবে অনভ্যাস বশতঃ অনেকেরই পক্ষে গ্রীষ্মকালে ফ্লানেলের ব্যবহার সুখকর হয় না। ফ্লানেলের জামা ঠিক গায়ের উপর পরিলে অনেকের গা জ্বালা করে ও চুল্‌কায় এবং অনেকসময়ে গায়ে চুলকানোর ন্যায় ব্রণ বাহির হয়। ফ্লানেলের পরিবর্ত্তে ঠিক গায়ের উপর রেশমের বা আল্‌গা-বুনন সূতার বা খদ্দরের বস্ত্র ব্যবহার করা যাইতে পারে। ফ্লানেলের মধ্যে 'লানোলিন্' (Lanoline) নামক বসাজাতীয় এক প্রকার পদার্থ অবস্থিতি করে; ইহা থাকে বলিয়াই ফ্লানেল এরূপ গুণসম্পন্ন। কিন্তু কাচিবার দোষে এই পদার্থ ফ্লানেল হইতে নির্গত হইয়া যায়; তখন ফ্লানেল একপ্রকার অকেজো হইয়া পড়ে। ধোপারা যেরূপভাবে কাপড় কাচে, তাহাতে ফ্লানেল্ একেবারে নষ্ট হইয়া যায়। ফ্লানেল ফুটন্ত জলে কাচা উচিত নহে। ফ্লানেল কাচিবার জন্য ঈষদুষ্ণ জল ও উৎকৃষ্ট সাবান ব্যবহার করাই উচিত। ভাটিতে ফ্লানেল্ বস্ত্র ফুটাইলে উহার মধ্যস্থিত সমস্ত লানোলিন্ বহির্গত হইয়া উহা একেবারে নষ্ট হইয়া যায়।

আজকাল 'ফ্লানেলেট্' (Flanellete) নামক এক প্রকার বস্ত্র বালক-বালিকাদিগের পোষাকের নিমিত্ত বহুল পরিমাণে ব্যবহৃত হইয়া থাকে। ইহা বেশ নরম হইলেও ইহার মধ্যে পশম নাই, কেবল সূতা। ইহার দোষ এই যে অগ্নি সংযুক্ত হইলে ইহা অতি শীঘ্র জ্বলিয়া যায়; সেই জন্য ইহা বালক বালিকাদিগের পোষাকের জন্য ব্যবহৃত হওয়া নিরাপদ নহে।

পশমী বস্ত্র মাত্রেরই দোষ এই যে কাচিলে উহা সঙ্কুচিত হইয়া যায় এবং উহাদিগের কোমলত্ব নষ্ট হয়। পুনশ্চ পশমনির্ম্মিত বস্ত্র সূতা নির্ম্মিত মোটা বস্ত্রের ন্যায় দৃঢ় ও টেঁকসই হয় না। অনেক সময়ে পশমের সহিত অল্প পরিমাণ সূতা মিশ্রিত করিয়া গরম বস্ত্র প্রস্তুত হইয়া থাকে। শীত নিবারণের জন্য সাধারণের পক্ষে এরূপ বস্ত্রের ব্যবহার সবিশেষ উপযোগী। এরূপ বস্ত্র সহজে ছিঁড়ে না, কাচিলে বেশী ছোট হইয়া যায় না এবং আমাদের এদেশে যেরূপ শীত হয়, তাহা এরূপ বস্ত্রদ্বারা সহজেই নিবারিত হইয়া থাকে।

(ক্রমশঃ)

গেঁটে বাত

Rheumatism

[ডাঃ শ্রীব্রজেন্দ্র নাথ গাঙ্গুলী M. B.]

বাত রোগে জ্বর, এক বা বেশী গাঁটে ব্যাথা, ফুলা ও হৃৎপিণ্ড (Heart) এর ব্যাধি দেখা যায়। এ ব্যাধি ছেলেদেরই অধিক হয়। একবার আক্রান্ত হইলে পুনরায় আক্রান্ত হইতে প্রায়ই দেখা যায় এবং ইহাতে স্থানে স্থানে ব্যাথা হইতে দেখা যায়। গাঁট (joint) গুলির Serous membrane ও Pericardium (histology হিসাবে দুই একই জিনিষ) গুলি এই ব্যাধিতে বেশী আক্রান্ত হয় ইহাতে বড় বড় গাঁটগুলিই (যথা--কাঁধ, হাঁটু, কব্জি) বেশী আক্রান্ত হইতে দেখা যায়।

লক্ষণ—(১) জ্বর অনেক সময় প্রথম tonsil এর ফুলা ও গলার ব্যথা দুই একদিন থাকার পর জ্বর আসে সঙ্গে সঙ্গেই গাঁটগুলি আক্রান্ত হয়, জ্বর (continued typeএর হয়) অনেকদিন পর্য্যন্ত ১০২ বা ১০৩ ডিগ্রী থাকে। Heart আক্রান্ত হইবার সঙ্গেই (বা অন্য কোনও বিশেষ স্থান আক্রান্ত হইলে) বেদনার বৃদ্ধি ও জ্বরের বৃদ্ধি ও ভুল বাক্য (Delirium) আরম্ভ হয়—এই সব লক্ষণগুলি সাধারণতঃ বাত ব্যাধিতে দেখা যায় না। বেশী জ্বরের সাধারণ লক্ষণগুলি সবই পাওয়া যায়, যথা—প্রস্রাব অল্প ও রক্তাভ—ইহাতে Lithiates ও Urea বেশী থাকে এবং Chloride কমিয়া যায়; জিহ্বা ময়লা নাড়ী মোটা ও দ্রুত (প্রতি মিনিটে ১০০ উপর) রক্তে সাদা কণিকা (White Blood Corpuscles) বেশী দেখা যায়।

(২) যুবাদের অধিক পরিমাণ ঘাম হইতে দেখা যায়। ঘামে টক দুর্গন্ধ থাকে, পরে কখনও কখনও Rash গায়ে বেরুতে দেখা গিয়াছে। বালক বালিকাদের প্রায়ই ঘাম হয় না।

(৩) গাঁঠে গাঁঠে ব্যথা ও এক গাঁঠ হইতে বেদনা অন্য গাঁঠ আক্রমণ করে, বড় বড় গাঁঠগুলিই অধিক আক্রান্ত হয় ইহাই এ রোগের বিশেষত্ব। গাঁঠগুলি ফুলিয়া উঠে, কিন্তু পাকে না, একদিকে পুরাতন গাঁঠের বেদনা ছাড়িয়া যায় ও অন্য গাঁঠে বেদনা দেখা যায়, কখনও কখনও অনেকগুলি গাঁঠ একত্রে আক্রান্ত হইতেও দেখা যায়। গাঁঠে হাত দিলে অনেক সময় ব্যথা লাগে না, কিন্তু গাঁঠটি নড়াইলে অসহ্য বেদনা অনুভব হয়।

(৪) হার্ট (heart)এর Pericardium ও Endocardium আক্রান্ত হয়, প্রথমটিই বেশী আক্রান্ত হইতে দেখা যায়। Heart dilate (বড় হয়) করে, হৃৎপিণ্ডে ব্যথা অনুভবই ইহার প্রধান লক্ষণ।

(৫) বাতের কড়া (Nodule) কখনও কখনও দেখিতে পাওয়া যায়। এই কড়াগুলি চামড়ার নীচে উচু হইয়া থাকে, শক্ত হয় ও নাড়াইতে পারা যায়, এই গুলি প্রায়ই হাতের গাঁটে, হাঁটুতে, মাথায় কনুইতে দেখা যায়।

(৬) Chorea ছোট ছেলেদের অনেক সময় ইহাই প্রথম লক্ষণ দেখা যায়।

(৭) নিউমোনিয়া, প্লুরেসী, মেনিনজ্যাইটিস, আইরাইটিস ইত্যাদিও এই রোগে কখনও কখনও দেখা গিয়াছে।

(৮) ভাল চিকিৎসা না হইলেও ৫।৬ সপ্তাহে বাত সারিয়া যায়, তবে কিছুদিন অন্তর মধ্যে পুনরাক্রমন হইতে দেখা যায়। বাত সাধারণ সারিয়া গেলেও পুনরাক্রমন প্রায়ই হয়, সেই জন্য সাবধানে থাকা উচিত। এই ব্যাধিতে রোগীকে অত্যন্ত অধিক দুর্ব্বল করিয়া ফেলে।

কখনও কখনও বাম কাঁদের হাতের বেদনা অল্প হইলেও অনেক দিন ধরিয়া থাকে, হৃৎপিণ্ডের দোষ প্রথমতঃ দেখিতে না পাওয়া যাইলেও পরে পাওয়া যায়। আর এক প্রকার malignant typeএর বাত আছে, তাহাতে হৃৎপিণ্ডই বেশী আক্রান্ত হয়, eruption বাহির হয়, গাঁটে অল্পই বেদনা হয়, হঠাৎ ২।৪ দিনে জ্বর অত্যন্ত বৃদ্ধি হইয়া রোগী মারা যায়।

রোগ ভেদ (Differential Diagnosis) গাউট, Rheumatic Arthritis পাইমিয়া Gonorrhœal Arthrities. ছোট ছেলেদের scurvy রোগের সহিত ইহার ভুল হইতে পারে। একটু লক্ষ্য করিয়া দেখিলে নিম্নলিখিত তফাৎ পাওয়া যায়।

গাউট বেশী বয়সে হয়। ছোট গাঁটগুলি আক্রান্ত হয়। বেদনা এক গাঁট থেকে অন্য গাঁটে যায় না। গাঁট ফুলিয়া যায়। ফুলা ও গরম হয় এবং লাল হয়, গাঁট নাড়িলে বা টিপিলে ব্যথা হয়।

বাত বালকদের ও যুবকদেরও হয়। বড় গাঁট আক্রান্ত হয়। এক গাঁট থেকে অন্য গাঁটে যায়। লাল হয় ও ছুঁইলেই বেদনা হয়, না নাড়িলেও বেদনা অনুভব করে।

জ্বর অল্প বা সবিরাম Rheumatic Arthritis. জ্বর ছাড়ে না ও, বেশী আসে।

ইহা হাতের আঙ্গুলেই হয়, গাঁটগুলি মোটা হয় ও হাতটিকে বাঁকাইয়া দেয়—salicylate ঔষধে কোন উপকার হয় না।

Pyæmia (পাইমিয়া) একই গাঁটে থাকে, একটা গাঁট ছাড়িয়া অন্য গাঁট আক্রমন করে না। জ্বর অধিক হয় ও শীত করিয়া আসে, প্লীহা বড় হয় মাথার ব্যাধি হয়।

Gonorrhœal Arthritis এ হাঁটু ও হাত পায়ের ছোট গাঁটগুলি আক্রমন করে। প্রায়ই Gleet থাকে।

কখনও কখনও বাত Dengue (ডেঙ্গুর) সঙ্গেও ভুল হইতে দেখা গিয়াছে।

Scurvy রোগে দাঁতের গোড়ায় পুঁজ থাকে ও Salicylate ব্যবহারে কোনও রূপ উপশম হয় না।

PROGNOSIS (পরিণাম বাত বেশী সময়ই সারে, তবে Heart আক্রান্ত হ'লেই ভয়ের দাঁড়ায়. একবার বাত হ'লেই আবার হওয়ার সম্ভাবনা কারণ থাকে। যে পরিমাণে জ্বর বেশী হয় ও মাথার গোলমাল বেশী দেখা যায়, সেই পরিমাণে জীবনের আশঙ্কাও অধিক হয়।

[আগামী বারে চিকিৎসা প্রদত্ত হইবে]

অপস্মার ও হিষ্টিরিয়া

[কবিরাজ. শ্রীসত্যচরণ সেন কবিরঞ্জন শাস্ত্রী]

আজকাল অধিকাংশ স্ত্রীলোকেরই হিষ্টিরিয়া রোগ হইতে দেখা যায়; সেই জন্য আয়ুর্ব্বেদে হিষ্টিরিয়া বলিয়া কোনও রোগ না থাকিলেও আমরা হিষ্টিরিয়া বলিয়া স্বতন্ত্র রোগেরই উল্লেখ করিব। হিষ্টিরিয়া ইংরাজী নাম, আয়ুর্ব্বেদে অপস্মার অধিকারে যোষাপস্মার বলিয়া যে রোগের কথা উল্লিখিত হইয়াছে, ইংরাজী হিষ্টিরিয়া তাহারই নামান্তর। গর্ভাশয়ের বিকৃতি রজোনিঃসরণের অভাব বা অল্পতা, স্বামীর অস্নেহ, স্বামী কর্ত্তৃক নিষ্ঠুরাচরণ; ইন্দ্রিয় চরিতার্থ করিতে অক্ষমতা এবং বৈধব্য প্রভৃতি শোকাদির জন্য মানসিক অশান্তি, দেহে রক্তের আধিক্য বা অল্পতা, মল বদ্ধতা ও অজীর্ণ প্রভৃতি কারণে যুবতী দিগের এই রোগ উপস্থিত হয়।

এই রোগ উপস্থিত হইবার সময় বক্ষঃস্থলে বেদনা, জৃম্ভা এবং শারীরিক ও মানসিক গ্লানি প্রকাশ পাইয়া থাকে, তাহার পর সংজ্ঞা নাশ হয়। অপস্মারের সহিত এই রোগের পার্থক্য এই যে,--অপস্মার রোগে ফেন বমন ও চক্ষুর তারা দুইটি বিস্তৃত হইয়া থাকে,--হিষ্টিরিয়ায় তাহা হয় না। এই রোগে আক্রান্তা রোগীদিগের মধ্যে কাহারও কাহারও অকারণ হাস্য, রোদন, চীৎকার, আত্মীয় গণের প্রতি অকারণ দোষারোপ, অথবা আপনাকে বৃথা অপরাধী মনে করিয়া অন্যের নিকট ক্ষমা প্রার্থনা প্রভৃতি অনেক প্রকার ভ্রান্তি লক্ষণ—দৃষ্টিগোচর হয়। এইরূপ অবস্থা দেখিয়া অনেকে মনে করেন--রোগিনী ভূতাবিষ্ট হইয়াছে। এই রোগে আক্রান্ত হইবার পূর্ব্বে কোনও কোনও রোগিণী উদরের অধোদিক হইতে উর্দ্ধদিকে একটি গোলাকার পদার্থ উত্থিত হইতেছে বলিয়া মনে করেন এবং শরীরের কোনও কোনও স্থানে বেদনাও অনুভব করেন। উজ্জ্বল আলোক দর্শনে বা উচ্চ শব্দ শুনিয়া এই রোগে আক্রান্ত রোগিণী চমকিয়া উঠে। হিষ্টিরিয়া রোগে আক্রান্তা রোগিণীর আর একটি বিশেষত্ব পুরুষ সংসর্গের লালসা তাঁহাদিগের অত্যন্ত বলবতী হইয়া থাকে।

অপস্মার। অপস্মার রোগের নিদানে জানিতে পারা যায়,—বায়ু, পিত্ত, কফ অতি মাত্র কুপিত হইয়া অপস্মার রোগ উৎপন্ন করিয়া থাকে। চলিত কথায় ইহার নাম মৃগী রোগ। জ্ঞান শূন্যতা, নেত্রদ্বয়ের বিকৃতি, মুখ হইতে ফেন বমন ও হস্ত পদাদির বিক্ষেপ—এইগুলি অপস্মার রোগের সাধারণ লক্ষণ। অপস্মার রোগ উৎপন্ন হইবার পূর্ব্বে হৃদয়ের কম্পন, হৃদয়ের শূন্যভাব, ঘর্ম্ম নির্গম, অতিরিক্ত চিন্তা, মোহ ও নিদ্রানাশ -- এই সকল লক্ষণ প্রকাশ হয়।

অপস্মারের প্রকার ভেদ।—বাতজ, পিত্তজ, শ্লেষ্মজ ও সন্নিপাতজ—অপস্মার রোগ এই চারি ভাগে বিভক্ত। সকল প্রকার অপস্মারই প্রতিদিন বা কোনও নির্দ্দিষ্ট দিনান্তরে প্রকাশ না পাইয়া

১২ দিন, ৫ দিন, ১ মাস বা তাহাপেক্ষা কম বেশী দিনান্তরে প্রকাশ পাইয়া থাকে।

দোষ ভেদে রোগের অবস্থা।—অপস্মার রোগে যাহার কম্প হয়, দাঁত লাগে ফেন বমন হয় ও ঘন ঘন নিঃশ্বাস বাহির হইতে থাকে এবং যে রোগীর দেহ রুক্ষ ও যে রোগী চারিদিকে—কৃষ্ণবর্ণ, অরুণ বর্ণ কিম্বা নানাপ্রকার মিথ্যামূর্ত্তি দেখিতে থাকে,—তাহার অপস্মার বায়ু জনিত বলিয়া ধরিতে হইবে। যে রোগীর শরীর উষ্ণ, তৃষ্ণা অধিক, মুখ নিঃসৃত ফেন পীত বর্ণ এবং যে রোগী সমস্ত বস্তুই পীত বা লোহিত বর্ণ দেখিয়া থাকে, তাহার অপস্মার পিত্ত জনিত। যে রোগীর মুখ,চক্ষু শ্বেতবর্ণ এবং মুখ নিঃসৃত ফেনও শ্বেতবর্ণ, গাত্র শীতল, ভার ও রোমাঞ্চিত, এবং যে রোগী চতুর্দ্দিকে শ্বেতবর্ণ মিথ্যামূর্ত্তি দর্শন করিয়া থাকে, তাহার অপস্মার কফজ বলিয়া জানিবে। কফজ অপস্মারে বাতজ ও পিত্তজ অপস্মার অপেক্ষা বিলম্বে চেতনা হইয়া থাকে। যে তিন দোষের কথা বলা হইল, তাহাদের ভিন্ন ভিন্ন লক্ষণ সমূহ মিলিত ভাবে প্রকাশ পাইলে সন্নিপাতজ বলিয়া মনে করিতে হইবে।

সাধ্যাসাধ্য—সন্নিপাতজ অপস্মার, দুর্ব্বল ব্যক্তির অপস্মার, এবং দীর্ঘ কালোৎপন্ন অপস্মার অসাধ্য বলিয়া জানিবে। যে অপস্মার রোগে বারংবার কম্প, শারীরিক ক্ষীণতা, ভ্রূদ্বয়ের সঞ্চালন ও নেত্র বিকৃতি লক্ষণ প্রকাশ পাইয়া থাকে, সে রোগীর মৃত্যু নিশ্চিত।

চিকিৎসা।—অপস্মারই হউক আর হিষ্টিরিয়া বা যোষাপস্মারই হউক—চেতনা সম্পাদনের জন্য মুখও চোখে জলের ছিটা দেওয়া আবশ্যক। তাহাতে চেতনা না হইলে মনঃশিলা, রসাঞ্জন ও পায়রার বিষ্ঠা—একত্র মধুর সহিত মাড়িয়া অঞ্জন দিবে। যষ্টিমধু, হিং, বচ, তগরপাদুকা, শিরষবীজ রসোন ও কুড় একত্রে গোমূত্র পেষণ করিয়া নস্য ও অঞ্জন দিবে। জটামাংসীর ধূম ও নস্য গ্রহণও অপস্মারের সকল অবস্থায় বিশেষ উপকারী। উদ্বন্ধনে মৃত ব্যক্তির গলরজ্জু পোড়াইয়া সেই ভস্ম শীতল জল সহ সেবন করিলে অপস্মার রোগের উপশম হয়। প্রত্যহ কুমড়ার জলের সহিত—যষ্টিমধু বাটিয়া সেবন, দশমূলের ক্বাথ পান কিম্বা মধুর সহিত এক আনা পরিমিত বচ চূর্ণ সেবন অপস্মার রোগে বিশেষ হিতকারক।

অপস্মার রোগীকে প্রাতে "বাত কুলান্তক রস" ও বৈকালে "কল্যাণ চূর্ণ" এবং আহারান্তে অগ্নিদীপক অথচ দাস্ত পরিষ্কারক কোনও একটি ঔষধের ব্যবস্থা করিবে। নিম্নে বাতকুলান্তক রস ও কল্যাণ চূর্ণের উপাদানগুলি বলা যাইতেছেঃ—

বাতকুলান্তক রসঃ—মৃগনাভি, মনঃশিলা, নাগেশ্বর, বহেড়া, পারদ, গন্ধক, জায়ফল, এলাইচ, ও লবঙ্গ প্রত্যেক দ্রব্য ২ তোলা। জল সহ মর্দ্দন। ২ রতি বটি। অনুপান বায়ু নাশক দ্রব্য। অপস্মার, মূর্চ্ছা এবং সকল প্রকার বায়ু রোগ ইহা দ্বারা প্রশমিত হয়।

কল্যাণ চূর্ণ। পঞ্চকোল, মরিচ ত্রিফলা, বিটলবণ, সৈন্ধব, পিঁপুল, বিড়ঙ্গ, নাটাকরঞ্জ, যমানী, ধনে ও জীরা প্রত্যেক দ্রব্য সমভাগ। মাত্রা।০ আনা হইতে ॥০ তোলা। অনুপান উষ্ণ

জল। অপস্মার,—উন্মাদ, অর্শ গ্রহণী ও অগ্নিমান্দ্য রোগ ইহা দ্বারা আরোগ্য হয়।

চণ্ড ভৈরব রস নামক ঔষধটিও অপস্মার রোগে অনেকে ব্যবস্থায় করিয়া থাকেন। নিম্নে উহায় উপাদান বলা যাইতেছে—

চণ্ড ভৈরব রস।—পারদ, গন্ধক, তাম্র, লৌহ হরিতাল, মনঃশিলা ও রসাঞ্জন—প্রত্যেক দ্রব্য সমভাগ। গোমূত্র মর্দ্দন করিয়া পুনর্ব্বার দ্বিগুণ গন্ধক সহ মিশ্রিত করিবে এবং কিছুক্ষণ লৌহ পাত্রে পাক করিবে। রতি ভরিত। অনুপান হিং, সচল—লবণ, কূড়চুর্ণ, গোমূত্র এবং ঘৃত। সকল প্রকার অপস্মার ইহাতে আরোগ্য হইয়া থাকে।

যে সকল অপস্মারো রোগী অগ্নি মান্দ্য বা অজীর্ণ গ্রস্থ নহে মহা চৈতস ঘৃত তাহাদের পক্ষে করেন উপকারী। নিম্নে উহার উপাদন বলা যাইতেছে—মহা চৈতস ঘৃত—/৪ সের। ক্বাথার্থ বলবীজ, তৈউড়ীমূল, এরণ্ডমূল, দশমূল, শতমূলী রাস্না, পিঁপুল ও সজিনামূল - ইহাদের প্রত্যেকের ১৬ তোলা। পাকার্থ জল ৬৪ সের, শেষ ১৬ সের কল্কার্থ ভূমি কুষ্মাণ্ড, যষ্টিমধু, মেদ মহামেদ, কাঁকোলা ক্ষীর কাকোলী চিনি পিণ্ড খেজুর, দ্রাক্ষা, শতমূল তালের মাড়ী, গোক্ষুর। পা॰াল শশা হরীতকী, আমলকী, বহেড়া রেণুকা, দেবদারু, এল বালুকা, শালপাণি, তগর পাদুকা, হরিদ্রা, দারু হরিদ্রা, অনন্তমূল শ্যামালতা, প্রিরদ্দু, নীলোৎপল, এলাইচ, মঞ্জিষ্ঠা, দন্তীমূল, দাড়িমের খেলা, নাগেশ্বয়, তালীশপত্র, বৃহতী, মালতী ফুল, বিড়ঙ্গ, চাকুলে, কুড়, রক্তচন্দন পক্ক কাষ্ঠ সমস্ত মিলিত /১ সের। এই ঘৃত সেবনে অপস্মার ও উন্মাদ প্রভৃতি আরোগ্য হয়।

ইহা ভিন্ন বাত ব্যাধি অধিকারে যে সকল ঔষধ, তৈল ও ঘৃতাদির কথা বলা হইযে—অপস্মার ও হিষ্টিরিয়ার রোগীদিগকে সেই সকল ব্যবস্থা অবস্থা বিবেচনায় করিতে পারা যায়। হিষ্টিরিয়ার রাজলোপ পাইলে রাজাপ্রায় হইবার উপায় সর্ব্বাদ্রে করা আবশ্যক।

মনে রাখবেন ঃ—

বাঙ্গালা দেশে জন্ম অপেক্ষা মৃত্যু অধিক—একটু চেষ্টা করিলেই ইহা নিবারণ হয়।

প্রাচীন স্বাস্থ্যনীতি

[ডাঃ শ্রীকার্ত্তিকচন্দ্র দাস]

স্বাস্থ্যই মানব জীবনের সর্ব্বপ্রধান অবলম্বন। অসুস্থ দেহে জীবন ধারণ অতীব অশান্তিপ্রদ। প্রভূত ধনৈশ্বর্য্যমর্য্যাদাশালী হইয়াও ভগ্নস্বাস্থ্য ব্যক্তি জীবনে সকল সুখেই বঞ্চিত থাকেন। আহারে অতৃপ্তি, শয়নে অনিদ্রা, বিচরণে ক্লান্তি, আমোদ প্রমোদ ক্রীড়া কৌতুকে বীতরাগ, ধর্ম্মচর্চ্চায় বিরক্তি, এ সমুদায়ই অসুস্থ ব্যক্তির ভাগ্যে অল্পাধিক ঘটিয়া থাকে। বিশেষ আলোচনা করিলে দেখিতে পাওয়া যায় সে সভ্যতার ক্রমোন্নতির সঙ্গে সঙ্গে মানবের স্বাস্থ্যের ক্রমাবনতি ও আয়ুহ্রাস হইতেছে! এ কথায় অনেকে হয়ত চমকিয়া উঠিবেন; বলিবেন কি ভীষণ কথা, সভ্যতাই কি তবে আয়ুহ্রাস ও স্বাস্থ্যহানির কারণ? সভ্যতাই যে স্বাস্থ্যহানির সাক্ষাৎ কারণ এরূপ বলিতেছি না। তবে সাধারণতঃ দেখা যায়, সুসভ্য জাতির স্বাস্থ্য অপেক্ষা নগ্ন বা কঙ্কালধারী, আম-মাংসভোজী বা অসিদ্ধ ফলমূল-শস্যাহারী অসভ্যজাতির স্বাস্থ্য অনেক ভাল। বর্ত্তমান সভ্যজাতিগণের পূর্ব্বপুরুষেরা যখন সভ্যতার অল্পালোকে ছিলেন তখন তাঁহাদের স্বাস্থ্য তাঁহাদের আধুনিক বংশধরগণের স্বাস্থ্য অপেক্ষা অনেক ভাল ছিল। কিন্তু তত্রাচ সভ্য জগতের সকলেই স্বাস্থ্য অক্ষুণ্ণ রাখিবার জন্য ব্যস্ত। সকলেই স্বাস্থ্য রক্ষার অভিনব উপায় সমূহ উদ্ভাবনের জন্য সচেষ্ট। স্বাস্থ্য রক্ষার জন্য প্রভূত অর্থও ব্যয় হইতেছে। স্বাস্থ্য রক্ষার উপায়াবলী সাধারণতঃ দুই প্রকার, ব্যক্তিগত ও প্রাদেশিক। ব্যক্তিগত অর্থাৎ কোন বিশেষ ব্যক্তির স্বাস্থ্য রক্ষার জন্য যে সকল উপায় অবলম্বন করা হয়, তাহাই ব্যক্তিগত উপায়। আর সমগ্র জনপদবাসিগণের স্বাস্থ্য রক্ষার জন্য যে সকল উপায় অবলম্বন করা হয়, তাহাই প্রাদেশিক। এই বাঙ্গালায় স্বাস্থ্য সংরক্ষণার্থও বহু চেষ্টা ও বহু অর্থব্যয় হইতেছে, তথাপি অনেক পল্লীগ্রাম অস্বাস্থ্যকর হইয়া শ্মশানে পরিণত হইতেছে। প্রত্যেক সভ্যদেশে স্বাস্থ্যরক্ষার প্রাদেশিক উপায়গুলি গবর্ণমেণ্টের স্বাস্থ্যবিভাগ (sanitary department) দ্বারা সংগঠিত হয়, এবং উহা পালনের জন্য সময়ে সময়ে দণ্ডবিধির আশ্রয়ও লইতে হয়। এত কাণ্ড করিয়াও কৃতকার্য্য হইতে পারা যাইতেছে না।

এক্ষণে দেখা যাউক, প্রাচীন আর্য্য জাতির স্বাস্থ্য বিধানের জন্য কি উপায় অবলম্বিত হইত। তাঁহাদেরও কি দণ্ডবিধির ব্যবস্থা ছিল। প্রাচীন হিন্দুগণ অতিশয় ধর্ম্মভীরু ছিলেন। ধর্ম্মের দোঁহাই দিয়া তাঁহাদের যে সকল কার্য্য অবশ্য কর্ত্তব্য ছিল, তাহাই স্বাস্থ্যরক্ষার পক্ষে যথেষ্ট হইত; স্বতন্ত্র রাজাজ্ঞা ঘোষণা বা দণ্ডবিধির ব্যবস্থা করিতে হইত না। হিন্দুর নিত্যক্রিয়া ব্যক্তিগত ও প্রাদেশিক উভয়বিধ স্বাস্থ্যরক্ষার জন্য প্রয়োজনীয়।

নিত্যক্রিয়া কাহাকে বলে। যে কর্ম্ম না করিলে প্রত্যবায় জন্মে, তাহাকেই নিত্যক্রিয়া বলে। দেখুন কি সুন্দর ব্যবস্থা। নিত্যক্রিয়া পালনে পুণ্য নাই। কিন্তু অপালনে পাপ আছে। সুতরাং ধর্ম্মভীরু

হিন্দু যাহার পাপের ভয় আছে, যাহার কর্ম্মফলে বিশ্বাস আছে, যে পরকাল মানে সে নিত্যকর্ম্ম পালনে কিঞ্চিন্মাত্রও ত্রুটি করিবে না। পূর্ব্বে সকলে পিতামাতা প্রভৃতি গুরুজন বর্গের নিকট বাল্যাবস্থা হইতে নিত্যক্রিয়াবলী শিক্ষা করিতেন অথবা দীক্ষা গুরুর নিকট শিখিতেন। অধুনা অনেক লোক দেখা যায় তাঁহারা এ সব জানেন না এবং যাঁহারা জানেন তাঁহারা পালনীয় বলিয়া মনে করেন না। তাঁহারা মনে করেন ও একটা বুজরুকি। আবার কেহ কেহ বলেন সময়ে কুলায় না। আমোদ প্রমোদ ক্রীড়া কৌতুক, থিয়েটার বায়স্কোপ দর্শন, নাচ গান নভেল পাঠ ইত্যাদি কার্য্যের সময় পাওয়া যায় কিন্তু নিত্যক্রিয়া পালনের সময় নাই। কারণ পূর্ব্বে পাপের যে ভয় ছিল এখন আর সে টুকু নাই। নিত্যক্রিয়া অপালন ত পাপ মধ্যে গণ্যই হইতে পারে না; এমন কি সে সব পাপ রাজদণ্ডে দণ্ডনীয় ও সকলের ঘৃনার্হ, তাহাও অপ্রকাশ রাখিতে পারিলে পাপ বলিয়া গণ্য হয় না। আবার পাপকে অপাপ প্রমাণ করা একটা বাহাদুরী। যাহা হউক হিন্দুর নিত্যক্রিয়া কি কি দেখা যাউক। নিত্যক্রিয়া সাধারণতঃ ছয়ভাগে বিভক্ত,—প্রাতঃকৃত্য, পূর্ব্বাহ্ণ কৃত্য, মধ্যাহ্নকৃত্য, অপরাহ্নকৃত্য, সন্ধ্যাকৃত্য ও রাত্রিকৃত্য। এ স্থলে অবশ্য সমুদয়গুলির আলোচনা করিব না। কেবল বিশেষ বিশেষ কতকগুলির উল্লেখ করিব। ব্রাহ্মমূহুর্ত্তে নিদ্রাত্যাগ হিন্দুর প্রথম নিত্যকর্ম্ম।

"ব্রাহ্মে মুহূর্ত্তে প্রথমং বিবুদ্ধে দনুস্মরেদ্দেববরং মহর্ষীন্।" ব্রাহ্ম মূহূর্ত্তে অর্থাৎ রাত্রির শেষ শেষ প্রহরে জাগরিত হইয়া, প্রথমে দেবশ্রেষ্ঠ বাসুদেব ও মহর্ষিগণকে স্মরণ করিতে হয়। এই কালে ব্রাহ্মণাদি চতুর্বর্ণকেই নিদ্রাত্যাগ করতঃ শয্যার উপর উত্তরাস্য বা পূর্ব্বাস্য হইয়া পদ্মাসনে উপবেশন পূর্ব্বক দীক্ষাগুরুকে ধ্যান ও প্রণাম করিতে হয়, এবং দেবদেবী ও পুণ্যশ্লোক মহাত্মাগণের নামানু কীর্ত্তন করিয়া নিম্নলিখিতরূপে সুপ্রভাত প্রার্থনা করিতে হয়—

ব্রহ্মা মুরারিস্ত্রিপুরান্তকারি।
ভানুঃ শশী ভূমিসুতো বুধশ্চ।
গুরুশ্চ শুক্রঃ সহ ভানুজেন
দদন্তু সর্ব্বে মম সুপ্রভাতম্॥
ভৃগুর্ব্বশিষ্ঠঃ ক্রতুরঙ্গিরাশ্চ
মনুঃ পুলস্ত্যঃ পুলহঃ স গৌতমঃ।
ধৌম্যো মরীচিশ্চ্যব নোথ সদ্গুরুঃ
কুর্ব্বন্তু সর্ব্বে মম সুপ্রভাতম্॥
সনৎকুমারঃ সনকঃ সনন্দঃ
সনাতনো প্যাসুরিপিঙ্গলৌ চ।
সপ্তস্বরাঃ সপ্তরসাতলাশ্চ
দদন্তু সর্ব্বে মম সুপ্রভাতম্॥
পৃথ্বী সগন্ধা সরসাস্তথাপঃ
স্পর্শাশ্চ বায়ুর্জ্বলিতঞ্চ তেজঃ।
নভঃ সশব্দং মহতা সহৈব
দদন্তু সর্ব্বে মম সুপ্রভাতম্॥
সপ্তার্ণবাঃ সপ্তকুলাচলাশ্চ
সপ্তর্ষয়োঃ দ্বীপবরাশ্চ সপ্ত।
ভূরাদি কৃত্বা ভুবনানি সপ্ত
দদন্তু সর্ব্বে মম সুপ্রভাতম্॥

ইত্যাদি রূপ কহিয়া, পরে পৃথিবীকে প্রণাম পূর্ব্বক

ভূমিতে পাদক্ষেপ করিতে হয়। এই ব্রাহ্ম মুহূর্ত্তে নিদ্রা ত্যাগ স্বাস্থ্যের পক্ষে বিশেষ হিতকর। পাশ্চাত্য চিকিৎসা শাস্ত্রে early rising বা প্রত্যুষে নিদ্রোত্থান স্বাস্থ্যকর বলিয়া নির্দ্দিষ্ট হইয়াছে। এই আহ্নিকক্রিয়া দ্বারা স্বাস্থ্য সাধন যে কেবল শারীর (physiology) অবলম্বনে সংগঠিত তাহা নহে, ইহাতে psychology বা মনোবিজ্ঞানও অন্তর্নিহিত আছে। মহাত্মাগণের নাম স্মরণ ও কীর্ত্তন দ্বারা মানবের মনোভাব গঠিত হয়। মনের সহিত শরীরের অতি ঘনিষ্ঠ সম্বন্ধ; সুতরাং মানসিক উৎকর্ষ ও স্বাস্থ্যোন্নতির জন্য প্রয়োজনীয়।

নিদ্রোত্থানের পর মলমূত্র ত্যাগবিধি।

ততঃ সমুত্থায় বিচিন্তয়েত
ধর্ম্মং তথার্থঞ্চ বিহায় শয্যাম্।
উত্থায় পশ্চাৎ হরিরিত্যুদীর্য্য
গচ্ছেত্তদোৎসর্গ বিধিং হি কর্ত্তুম্॥

অনন্তর শয্যা ত্যাগ করিয়া উঠিয়া, ধর্ম্ম ও অর্থ চিন্তা করিবে। তাহার পর হরি স্মরণ পূর্ব্বক গাত্রোত্থান করিয়া, মলত্যাগ করিবার জন্য গমন করিবে।

গ্রামে বাসস্থানের দেড়শত হস্ত দূরে নৈঋত কোণে মলত্যাগের স্থান নির্ব্বাচন করা শাস্ত্রীক বিধি। ইহার মুখ্য উদ্দেশ্য এই যে, আবাস ভূমির বায়ু যাহাতে দূষিত না হয় তাহারই ব্যবস্থা। পল্লীগ্রাম অপেক্ষা নগরের লোক সংখ্যা অধিক, সুতরাং পুরীষ রাশির পরিমাণ ও অধিক, তজ্জন্য গ্রাম্য বাসস্থান অপেক্ষা নাগরিক বাসস্থানের অধিক দূরে মলত্যাগের স্থান নির্দ্দিষ্ট হইত। নৈঋত কোণ নির্দ্দিষ্ট হইবার কারণ, বোধ হয়—নৈঋত বায়ু প্রায় প্রবাহিত হয় তাহাও ক্ষণিক। মলমূত্র-ত্যাগকালে মৌনাবলম্বন আবশ্যক, এবং নিষ্ঠীবন ত্যাগ ও শ্বাস গ্রহণ নিষিদ্ধ। মলত্যাগ কালে পরিধেয় বসন কটিদেশের উর্দ্ধভাগে স্থাপন করিতে হয়। পাদুকা পরিধান করিয়া, দণ্ডায় মান বা ভ্রাম্যমান অবস্থায় মলমূত্রত্যাগ নিষিদ্ধ। এই সব পদ্ধতি যে স্বাস্থ্য সম্বন্ধীয় উন্নতির জন্য নির্দ্দিষ্ট হইয়াছে; তাহা স্পষ্টই বুঝিতে পারা যায়। সেকালে কেবল যে মানব জাতির বাসস্থান স্বাস্থ্য জনক রাখিবার জন্য ব্যবস্থা ছিল তাহা নহে গবাদি গৃহপালিত পশ্বাদির স্বাস্থ্যের প্রতি লক্ষ্য রাখিবার নিয়ম ছিল। যথাঃ—

সদেব গোব্রাহ্মণ বহ্নিমার্গে
ন রাজমার্গে ন চতুষ্পথে চ।
কুর্য্যাদথোৎসর্গসমাহ গোষ্ঠে
পূর্ব্বাং পরাঞ্চৈব সমাশ্রিতাং গাম্॥

দেবতা, গোব্রাহ্মণ ও অগ্নির অভিমুখে, রাজপথে চতুষ্পথে, গোষ্ঠে, অথবা যে স্থানে পূর্ব্বে গোচরণ হইয়াছিল বা পরে হইবে সেরূপ স্থানে মলত্যাগ নিষিদ্ধ।

মৃত্তিকা দুর্গন্ধ হারক এবং ক্ষারাদি সংশ্লিষ্ট থাকায় ক্লেদাদি অঙ্গমল দূরীভূত করে। তদ্ভিন্ন ইহা Disinfectant বা সংক্রমণ দোষ নাশক। এই জন্য হিন্দুশাস্ত্রে শৌচার্থ উহা ব্যবহার করিবার নিয়ম। কিন্তু হিন্দুধর্ম্ম শাস্ত্রের সহিত স্বাস্থ্যনীতির এতই অনিষ্ট সম্বন্ধ যে, সে মৃত্তিকাও আবার বিশুদ্ধ হওয়া আবশ্যক। তাই শাস্ত্রকার বলিয় গিয়াছেন,—

জল মধ্য হইতে, মুষিক গর্ত্ত হইতে অন্যের

শৌচাবশিষ্ট হইতে অথবা বাম্মীক হইতে শৌচার্থ মৃত্তিকা আহরণ করিবে না। শৌচার্থ মৃত্তিকা গুহ্যদেশে তিনবার, পানিতলে সাতবার, উভয় হস্তে পাঁচবার ও লিঙ্গে একবার প্রদান করিবে।

ইহার পর প্রাতঃস্নানের ব্যবস্থা। কিন্তু নিয়মাদি বিধিবদ্ধ। সূর্য্যোদয়ের পূর্ব্বেই প্রাতঃস্নানের সময় প্রাতঃস্নান ভিন্ন দৈব ও পিতৃক্রিয়ার অধিকার হয় না। সুতরাং ধর্ম্মভীরু হিন্দুর পক্ষে প্রাতঃস্নান অবশ্য কর্ত্তব্য। স্রোতঃজলে স্রোতাভিমুখীন হইয়া, নাভিমগ্ন জলে দাড়াইয়া, করদ্বয় দ্বারা মুখ, নাসিকা, কর্ণ আচ্ছাদন পূর্ব্বক ডুব দিতে হয়। জলাশয় অপরের হইলে ডুব দিবার পূর্ব্বে উহা হইতে তিনটী বা পাঁচটী মৃৎপিণ্ড উঠাইয়া তীরে নিক্ষেপ করিয়া

"উদ্ধৃতোপিণ্ড পঙ্ক ত্বং ত্যজ পুণ্যং পরস্য চ।
পাপানি বিলয়ং যান্তি শান্তিং দেহি সদা মম॥"

এই মন্ত্র পাঠ করিতে হয়। ইহাও স্বাস্থ্য বিভাগের কার্য্য। প্রত্যেকে যদি প্রতিদিন স্নানকালে তিনটা বা পাঁচটা মৃতপিণ্ড জলাশয় হইতে উঠাইয়া ফেলে তাহা হইলে জলাশয়ের পঙ্কোদ্ধার ক্রিয়া অতি সহজেই সম্পাদিত হয়, এক কথায় এই জন্যই ইহার ব্যবস্থা।

আবার স্নানকালে মস্তক, বক্ষঃস্থল প্রভৃতি অঙ্গ মৃত্তিকা দ্বারা মার্জ্জনা করিবারও বিধি আছে। নিম্ন লিখিত মন্ত্রে মৃত্তিকা লেপন করিতে হয়, "ওঁ অশ্বক্রান্তে রথক্রান্তে বিষ্ণুক্রান্তে বসুন্ধরে। মৃত্তিকে হর মে পাপং যন্ময়া দুষ্কৃতং কৃতং। উদ্ধৃতাসি বরাহেন কৃষ্ণেন শতবাহুনা। আরুহ্য মম গাত্রানি সর্ব্বং পাপং প্রমোচয়॥ নমস্তে সর্ব্বভূতানাং প্রভবারিণি সুব্রতে॥" এই মৃত্তিকা লেপনের পূর্ব্বেই বলা হইয়াছে যে ইহা দুর্গন্ধহারক ক্লেদ বিমোচক ও disinfectant বা সংক্রমণ নিবারক।

মৃত্তিকা যে কেবল দুর্গন্ধহারক, ক্লেদবিমোচক ও সংক্রমণ নিবারক তাহা নহে, ইহা চর্ম্মরোগ নিবারক। ইহার প্রমাণ আধুনিক ইংরাজি চিকিৎসা গ্রন্থেও পাওয়া যায়। ডাঃ হেলমথ্ তাঁহার চিকিৎসা গ্রন্থে একস্থানে লিখিয়াছেন,—

"The treatment of varioose and indolent ulcers by the application of earth is often followed with very remarkable results. Good subsoil dried and divested of grit, finely powdered and sifted, may be applied directly to the part and held in site by waxed paper, or gauges, the ends of which are fastened to the integument by collodion, as recommended by the late Paul Beck Goddard of Philadelphia, or the ganza may be first placed over the sore, and the earth applied over it to the thickness of half an inch or more. The earth not only is comfortable and cooling to the patient, but complete disinfectant Many cases of the successful use of this easily obtained topical application are recorded, the effect being immediately noticed.

এইরূপ শয়ন, ভোজন প্রভৃতি প্রত্যেক কার্য্যে হিন্দুর যে সব পদ্ধতি আছে, তৎসমুদায়ই স্বাস্থ্যোন্নতিকর। পরিচ্ছন্নতা হিন্দু ধর্ম্মের প্রধান অঙ্গ। রাত্রিবাস বা অধৌত বসন পরিধান করিয়া আহ্নিক

পূজা ও ভোজনাদি ক্রিয়া হিন্দুর পক্ষে একেবারে নিষিদ্ধ। এমন কি, অধৌত বসনে ও স্নান না করিয়া রন্ধনাদির আয়োজন করিতে পারা যায় না। তিথি, বার, মাস ও ঋতুভেদে যে ভিন্ন ভিন্ন খাদ্য নিষিদ্ধ আছে, তাহাও সংরক্ষণার্থ ব্রহ্মহত্যাদি মহা পাতকের দোহাই দিয়া নিবারিত হইয়াছে। বিরুদ্ধ ভোজন সম্বন্ধেও তদ্রূপ।

আবার infection বা স্পর্শাদির দ্বারা রোগাক্রমণ নিবারণের জন্য ও ব্যবস্থা ছিল। যথা—

"মাল্যানুপানং বসনানি যত্নতো নান্যৈর্ধৃতাংশ্চাপি চ ধারয়েদ্বুধঃ।"

জলাশয়ের জল অদূষিত রাখিবার জন্যও ব্যবস্থা ছিল, যথা—

"মূত্র শ্লেষ্ম পুরীষানি যৈরুচ্ছিষ্টানি বারিনি।
তে পচ্যন্তে হি বিন্মূত্রে দুর্গন্ধে পূয়পুরিতে॥"

এইরূপে হিন্দুর সদাচার পদ্ধতির আলোচনা করিলে স্পষ্টই বুঝিতে পারা যায় যে স্বাস্থ্যরক্ষার জন্য অতি সহজ ও সুব্যবস্থা ছিল।

ইজ্জৎ রক্ষা

[শ্রীফকিরচন্দ্র চট্টোপাধ্যায়]

"তা'হলে কি আজই যাওয়া স্থির হ'লো?

"হ্যাঁ বোন। আজ না গেলে, আর বেশী দিন ত নেই। আজ হলো মাসের চার দিন. ২৪শে বিবাহ। পথে যেতেই ধর দু-দিন কেটে যাবে। বাকি আটা১৭টি গোণা দিন। গিয়ে সব যোগাড়-যন্ত্র করতে হবে। তিন বৎসর দেশে যাওয়া নাই। আবার সব নূতন করে সংসার পাততে হবে।"

সে দিন প্রভাতে 'মুলতানের' একটী বাঙালী পল্লীতে তমাললতা ও সুকুমারীর উপরোল্লিখিত কথোপকথন হইতেছিল। তমাললতা সুকুমারীর 'বেলফুল'। সুদূর পাঞ্জাবের স্বাস্থ্যকর জলবায়ুর মধ্যে তাহাদের এই পাতান বেলফুল সম্বন্ধের সুবাস সারা বাঙালী-পল্লীর অন্তঃপুরের মধ্যে একটী গৌরবের ও স্পর্দ্ধার সামগ্রী হইয়া উঠিয়াছিল। তাহাদের পরস্পরের প্রীতি দেখিয়া সকলেই মনে করিতে বাধ্য হইত তাহারা যেন একমার পেটের বোন। অনেকে বলিত বোনে বোনেও এমন মধুর সৌহৃদ্যতা প্রায় দেখা যায় না।

এই ক্ষুদ্র বাঙ্গালী পল্লীটির ভিতর বেশ একটী সুস্থ আত্মীয়তার ভাব সর্ব্বদা পরিলক্ষিত হইত। সেটা বোধ হয় পাঞ্জাবের আবহাওয়ার গুণে।

তমালালতা, জিজ্ঞাসা করিল "তাহ'লে তোমাদের ফিরতে প্রায় দু-মাস লাগবে?"

"না, অত দেরী করব না। বিয়ের পরই মেয়ে জামাই নিয়ে চলে আস্‌ব। তবে ভাই একটা বড় দুঃখ রয়ে গেল - বিভার বিয়েতে তুমি যেতে পারলে না।"

"কি করব বল বোন। আমি এখান থেকে মেয়ে জামাইকে আশীর্ব্বাদ করব। উনি ছুটির জন্য দরখাস্ত করেছিলেন, কিন্তু কোনমতেই ছুটি মঞ্জুর হ'লো না। বিভার বিয়েতে যেতে না পেরে

আমার যে প্রাণটা কি করছে তা কি আর"—"বলিয়া তমাললতা অঞ্চলের খুঁটে নয়ন মুছিলেন।

'তা কি আমি বুঝ্‌তে পার্‌ছি না।"

"মেয়ে জামাই নিয়ে ভালোয় ভালোয় ফিরে এসো। তখন আমোদ করা যাবে। বিভাকে পেটেই ধরি নে, তা ছাড়া সে, যে তোমার চেয়ে আমাকে কতখানি বেশী ভালবাসে তা কি বোন আমায় মুখ ফুটে বলতে হবে। তা বিয়ের সময় উপস্থিত থাক্‌তে পার্‌ব না, এটা যে আমার সব চেয়ে বড় দুঃখ তা' তুমি বেশ বুঝতে পারছ? মেয়ে বড় হয়ে পড়েছে,— ক'বার দিন পেছিয়া দিয়েছ,— আর তাদের অনুরোধ করা কোন দিক থেকে সঙ্গত হবে না।"

"আশীর্ব্বাদ করো বোন বিভা যেন স্বামী-সোহাগিনী হয়। এর চেয়ে বাঙ্গালীর মেয়ের অধিক গৌরবের সামগ্রী আর কি আছে?"

"আমি বলছি তুমি দেখে নিয়ো বোন বিভা আমার রাজরাণী হবে। স্বামীর নয়নের আলো, হৃদয়ের আনন্দ, সংসারের লক্ষ্মী হবে।"

'তুমি সতী সাধ্বী তোমার কথা, নিশ্চয়ই সত্য হবে।"

নির্দ্দিষ্ট দিনে তাহারা কলিকাতা যাত্রা করিল। ষ্টেশন পর্য্যন্ত তমাললতা ও তার স্বামী প্রফুল্লবাবু তাহাদের গাড়ীতে তুলিয়া দিতে আসিয়া ছিলেন।

(২)

সুকুমারীর স্বামী সতীশ বাবুর বাড়ী বারাসতের সন্নিকটে নন্দীগ্রামে ছিল। ম্যালেরিয়ার প্রাদুর্ভাবে গ্রামখানি ক্রমশঃ জন-মান বিরল হইয়া আসিতেছিল। অনেকেই কার্য্য উপলক্ষ্যে, অনেকেই ম্যালেরিয়ার ভীষণ আক্রমণ হইতে পরিত্রাণ পাইবার আশায় বাস্ত ভিটার বৈভব, বৈচিত্র্য পরিত্যাগ করিতে বাধ্য হইয়াছিল। যাহারা বাস্ত ভিটায় প্রতিদিন সন্ধ্যা দিবার নিমিত্ত প্রাণপণ করিয়া পূর্ব্ব পুরুষের সম্মান অক্ষুণ্ণ রাখিতে কৃত-সংকল্প ছিলেন, তাহারা কয়েক ঘর মাত্র মরিয়া বাঁচিয়া ছিল।

সতীশের বাল্যকাল গুরুমহাশয়ের বেত্রদণ্ডের ভীষণ শাসন ও ম্যালেরিয়ার প্রণয়-সম্ভাষণের মধ্যে কাটিয়া ছল। তাহার শৈশবের কচি ও কোমল অস্থিপঞ্জরগুলি এই উভয়বিধ আক্রমণের হাত হইতে কোন প্রকারে আত্মরক্ষা করিয়া বাড়িয় চলিলেও তাহার নেই শরীর অনুপাতে মোটেই বৃদ্ধিলাভ করিতে পারে নাই। কয়েকখানি দুর্ব্বল হাড় একখানি ফ্যাকাসে মলিন চামড়ায় শিথিল থলির মধ্যে ঢাকা ছিল - মাত্র প্রাণটি কোন মতে সেই সরু সরু হাড় ও থলির মধ্যে ধুক ধুক করিয়া সতীশের জনকজননীর নিত্য দুর্ভাবনার দুয়ার মুক্ত করিয়া রাখিত। সে ছিল, তাহার পিতামাতার শিবরাত্রির সলিতা।

অনেক বোতল 'ডিঃ গুপ্ত,' 'বেহালার পাচন,' ডাক্তারী আরক, ভাল ভাল কুইনাইন সতীশের পেটের প্লীহা ও যকৃতের সহিত সম্মুখ সংগ্রামে জয় করিতে না পারিলেও মাঝে মাঝে সন্ধি সংস্থান করিত; কিন্তু যখনই সুবিধা পাইত, তখনই পুনরায় সবলে আক্রমণ করিতে ছাড়িত না। সতীশের পিতামাতা যখন দেখিলেন বংশের এই নন্দদুলাল একমাত্র সন্তান এমন করিয়া

ম্যালেরিয়া রাক্ষসীর নিদারুণ নিষ্পেষণ আর বড় বেশীদিন সহ্য করিতে পারিবে না ডিঃ গুপ্তও বড় আর কিছু করিয়া উঠিতে পারিতেছে না, — শত শত দেবদেবীর নির্ম্মাল্য তাহার কণ্ঠ, কটিদেশ, এবং বাহু পরিবেষ্টন করিয়া থাকিয়াও কিছু করিতে পারিতেছে না, তখন তাহারা হতাশ হইয়া পড়িলেন। এমন সময়ে কোন এক অভাগা বৃদ্ধার পরামর্শে বেলপাতা ও শিউলি পাতার রস সকালে ও বিকালে খাওয়াইতে আরম্ভ করিলেন।

এত করিয়া কিন্তু তাঁহারা 'বাস্তু-ভিটা'র মর্য্যাদা ও মহিমা বেশীদিন অপত্য স্নেহের নিকট অক্ষুণ্ণ রাখিতে সাহস পাইলেন না। সতীশকে লইয়া তাহারা কলিকাতার জল বায়ুর আশ্রয় গ্রহণ করিতে অত্যন্ত অনিচ্ছাসত্ত্বেও বাধ্য হইলেন।

এখানে কিছুদিন অবস্থান করিবার পর, সতীশের নষ্ট স্বাস্থ্য ধীরে ধীরে ভাল হইতে আরম্ভ করিল। পড়াশুনা বেশ চলিতে লাগিল। পিতামাতার খুব আনন্দ হইল। কিন্তু তার অপরিপক্ক সরু হাড়গুলি যেমন সবল ও শক্ত হওয়া প্রয়োজন ছিল, ঠিক তেমন—তেমন কেন তাহার অর্দ্ধেক ও হইল না। শিশু কাল হইতে দুর্দ্দান্ত ম্যালেরিয়া বিষ তাহার শরীরের মধ্যে এমন ভাবে কায়েমী সত্ত্বে বাসা বাঁধিয়াছিল, যে তাহাকে তাড়াইতে তাড়াইতে সতীশ এম-এ পাশ করিয়া ফেলিল। সে খুব ভাল ছেলে ছিল। পড়া শুনার অতিরিক্ত পরিশ্রমের মধ্যে সে তাহার ভগ্ন-স্বাস্থ্য গড়িয়া তুলিবার অবসর পায় নাই।

যে বৎসর সতীশের বিবাহ হয়, সেই বৎসরই তাহার পিতা মারা যান। তাহার পর বৎসর আবার দেশে ভীষণ ম্যালেরিয়া দেখা দেয়। স্বামী বিরহ-বিধুরা, শোকসন্তপ্তা বিধবা সতীশ ও পুত্রবধূ সুকুমারীর কোলে মস্তক রাখিয়া বাস্তু ভিটার মায়া পরিহার করিয়া জন্মের মত চলিয়া যান।

পিতৃমাতৃহীন সতীশ বিদেশে একটী চাকরী যোগাড় করিয়া দেশ পরিত্যাগ করে। সে আজ পনর বৎসরের উপর হইবে। এখন মাঝে মাঝে কখন কখন দেশে আসিয়া বাস্তুভিটা মেরামত করিয়া চলিয়া যায়। কখন বা গ্রাম সম্পর্কের নিতাই কাকাকে টাকা পাঠাইয়া যাহাতে তাহার বাস্তু ভিটা কোন প্রকারে পৈত্রিক নাম বজায় রাখিতে পারে সে জন্য অনুরোধ উপরোধ করিয়া পত্র দিয়া থাকে। সে টাকা যে সব সময় নিতাইকাকা বাড়ী মেরামতের পশ্চাতে ব্যয় করিয়া নির্বুদ্ধিতার পরিচয় দিবার মত লোক ছিলেন না। একথা সকলে মুখে না বলিলেও মনে মনে বিশেষ রূপে জানিত। সতীশের কানেও যে এ কথা উঠে নাই তাহা নয়, তবে নিমজ্জমান ব্যক্তি যেমন সামান্য তৃণ অবলম্বন করিয়া বাঁচিতে প্রয়াস পায়, সতীশ ও বাস্তুভিটা রক্ষা করিবার আশায় তেমনই নিতাই কাকাকে টাকা না পাঠাইয়া থাকিতে পারিত না।

এতদিন পশ্চিমে অবস্থান করিলেও সতীশের ম্যালেরিয়া নিপীড়িত সরু হাড়গুলি বিশেষ মজবুদ ও মোটা হয় নাই। তবে তার শরীরের কোন ব্যাধি ছিল না। সতীশ পশ্চিম হইতে আসিবার পূর্ব্বেই স্ত্রীকে বলিয়াছিল, যে কয়েক দিন বিবাহ উপলক্ষ্যে দেশে থাকা যাইবে, খুব সাবধানে থাকিতে

হইবে। জল গরম করিয়া, পানীয় হিসাবে ব্যবহার করিতে হইবে। ছেলেদের প্রতি দিন অল্প অল্প শিউলি পাতার রস নিয়মিত ভাবে ব্যবহার করাইতে হইবে নতুবা ম্যালেরিয়া ধরিবে। ইত্যাদি—

নিতাই কাকা ইতিপূর্ব্বেই বাড়ী ঘর মেরামত করিয়া ফেলিয়াছেন। সতীশের ইচ্ছা আছে এবার বাড়ীতে একটী 'টিউব ওয়েল' বসাইয়া যাইবে।

বিভার বিবাহে মহাসমারোহে নির্ব্বিঘ্নে সুসম্পন্ন হইয়া গিয়াছে। সতীশের "বাস্তুভিটা" ও ক্ষুদ্র পল্লীগ্রাম খানি বহুদিন পরে জনসমাগমে মুখরিত হইয়া উঠিয়াছিল। সতীশ খুব শীঘ্রই জামাতা ও কন্যা লইয়া মুলতান রওনা হইবে। টিউব ওয়েলও বসান হইয়া গিয়াছে।

সে দিন সকালে সুকুমারী সমস্ত জিনিসপত্র গুছাইতেছেন, এমন সময় গোয়ালাদের ছেলে গোপাল আসিয়া একখানি পত্র দিয়া বলিল, 'আপনার চিঠি। হাটে গিয়েছিনু ডাক পিয়ন আমার হাতে দিয়েছে, আপনাকে দেবার জন্য।" বলিয়া সে চিঠিখানি ঘরের মেজের উপর রাখিয়া চলিয়া গেল।

সুকুমারী তাড়াতাড়ি চিঠিখানি খুলিয়া দেখিল, তমাললতার পত্র। সে লিখিয়াছে—

ভাই বেল ফুল,—অনেক দিন কোন পত্র পাই নাই। এক মাসের ওপর যে হ'তে চল্লো! কতদিন আর আস্‌তে বিলম্ব আছে। তোমরা না থাকায় আমার মোটেই ভাল লাগছে না। বিভার জন্য মন অত্যন্ত কাতর হয়েছে। জামাইকে আনিতে যেন কোন প্রকার অন্যথা না হয়। এখানে একটা নূতন হাঙ্গামা হবার উপক্রম হয়েছিল সেটা কিন্তু ম্যাজিষ্ট্রেট সাহেবের কৌশলে সুচনা হবার মাত্রাই থামিয়া গিয়াছে সেটা কি জান? হিন্দু-মুসলমানে বিবাদ। শুন্‌লাম আজ কদিন না কি কল্‌কাতায় ভীষণ দাঙ্গা হাঙ্গামা হচ্চে। তোমরা খুব সাবধানে আস্‌বে। এখানকার আর আর সমস্ত সংবাদ ভাল জান্‌বে। তোমরা আমার ভালবাসা নেবে। ছেলেদের আশীর্ব্বাদ দেবে।

তোমার স্নেহের
তমাল।

পত্র পড়িয়া সত্য সত্যই সুকুমারী বিশেষ চিন্তিত হইয়া পড়িল। কলিকাতায় যে ভীষণ দাঙ্গা হাঙ্গমা চলিতেছে তাহা সে ইতি পূর্ব্বেই সতীশের নিকট অবগত হইয়াছিল, কিন্তু সেটা যে এতবড় হইয়া পড়িয়াছে, যে যাহার এই ধাক্কা সুদূর মুলতানে গিয়া লাগিয়াছে তাহা সে বুঝিতে পারে নাই। এই পত্র আসিবার দুই চারিদিন পরেই সতীশ মুলতান যাইবার দিন স্থির করিল। আরো মাসখানেক ছুটি সতীশকে দেশে থাকিবার নিমিত্ত নিতাইকাকা ও অন্যান্য বৃদ্ধ গ্রামবাসী অনুরোধ উপরোধ করিলেন। কিন্তু এই একমাসের মধ্যে সতীশের ছোট ছেলেটি দুইদুইবার জ্বরে পড়ায়, তাহার আর বেশীদিন থাকিতে মোটেই সাহসে কুলাইল না। নির্দ্দিষ্ট দিনে বৈকালের গাড়ীতে তাহারা বারাসত হইতে যাত্রা করিল। শিয়ালদহ ষ্টেশনে আসিয়া যাহা দেখিল ও শুনিল তাহাতে সতীশ কিংকর্ত্তব্যবিমূঢ় হইয়া পড়িল। নানা লোকের মুখে নানা প্রকারের আজগুবী গল্প। হিন্দু মুসলমানের

ভয়ানক দাঙ্গা চলিতেছে। লোক মরিয়া প্রকাশ্য রাজ পথের উপর পড়িয়া আছে। দোকান পসার সমস্ত বন্ধ। যানবাহন লোক পরিপূর্ণ হ্যারিসন রোড জন-মানব হীন। পথে বড় একটা লোক নাই। কেহ কেহ তাহাকে বাড়ী ফিরিয়া যাইতে পরামর্শ দিলেন।

সতীশ সমস্ত কথা সুকুমারীকে বলিল। সুকুমারী স্বামীর কথা শুনিয়া বলিল, 'যখন এতবড় ব্যাপার চল্‌ছে, তখন যে গাঁয়ে গিয়া পৌঁছিবে না তা কে বলতে পারে। মহামায়ার নাম করে যখন যাত্রা করে এসেছি, তখন আর ফেরা চলে না। এক খান টেক্সী করে একবার হাওড়া ষ্টেশনে পৌঁছিতে পারলে হয়।'

সতীশ বলিল 'তবে সেই ভাল।"

ষ্টেশনের বাহিরে কয়েকখানি টেক্সি অপেক্ষা করিতেছিল। সতীশ তাহাদের মধ্যে একখানা ভাড়া করিয়া হাওড়া যাত্রা করিল। সুকুমারী দেখিল, সত্যই পথে মানুষ চলাফেরা করিতেছে নাই, শিয়ালদহ হইতে হাওড়ার পোল পর্য্যন্ত ধূ ধূ করিতেছে!

গাড়ী সেণ্ট্রাল রোডের মোড়ের নিকট আসিতেই, ড্রাইভার গাড়ির গতি কলুটোলার অভিমুখে ফিরাইল। সতীশ চীৎকার করিয়া বলিয়া উঠিল এদিকে কোথা যাচ্ছ?" সে অবজ্ঞাভরে উত্তর করিল, "হাওড়া ষ্টেশন আজকাল এ দিকেই হয়েছে!" কথা শুনিবামাত্র সুকুমারীর বুকটা ধড়াস করিয়া উঠিল। সতীশ আসন্ন বিপদ বুঝতে পারিয়া কি যে করিবে কিছু ঠিক করিতে পারিল না। নূতন জামাতা চীৎকার করিয়া বলিল, গাড়ী ঘুরাও, পুলিশ? পুলিশ? ড্রাইভার তখন গাড়ি খুব জোর চালাইয়া দিল।

সুকুমারী আজ প্রায় পনর বৎসর পাঞ্জাবের মুলতান সহরে থাকায় অনেক পেশোয়ারী মুসলমান দেখিয়াছে; তাহাদিগকে দেখিয়া বড় একটা তার ভয় হইত না। বালিকা বয়স হইতেই সুকুমারীর স্বাস্থ্য অটুট ছিল; পশ্চিমে থাকায় শরীর আরও ভাল হইয়াছিল। বুদ্ধিমতী সুকুমারী মুহূর্ত্ত মাত্র কাল বিলম্ব না করিয়া ড্রাইভারের গায়ের কোটের গলার মধ্যে হাত চালাইয়া দিয়া পশ্চাৎ হইতে এমন জোরে টানিয়া ধরিল যে একেবারে সে গাড়ীর মধ্যে তাহার প্রায় আধখানা দেহ আসিয়া পড়িল। তাহার কণ্ঠ রোধ হইবার উপক্রম হইল। কর্ণধার হীন তরণীর মত গাড়িখানি ফুটপাথে গিয়া ধাক্কা লাগিল ও থামিয়া গেল। তখন ড্রাইভারের দুই হাত চাপিয়া ধরিয়া নূতন জামাতা চীৎকার করিতে আরম্ভ করিয়াছে। সম্মুখেই একটী ধনী মাড়োয়ারীর বাড়ী ছিল। তাহারা বিপন্নের চীৎকার শুনিয়া দ্বার খুলিয়া বন্দুক লইয়া সাহায্য করিতে তৎক্ষণাৎ বাহিরে আসিলেন। এই অবসরে কতকগুলি দেশভক্ত স্বেচ্ছাসেবক বাঙ্গালী যুবক সেদিকে লাঠি লইয়া ছুটিয়া আসিল। তাহাদের পশ্চাতে সঙ্গে সঙ্গে পুলিশ আসিয়া পড়ায় মোটোর চালক তার প্রাপ্য উপযুক্ত শিক্ষা পাইল না। পুলিশ তাহাকে ধরিয়া লইয়া গেল।

মাড়োয়ারী ধনী নিজের মোটোর ও লোক দিয়া তাহাদের হাওড়া ষ্টেশনে পৌঁছাইয়া দিয়া আসিলেন দুইটি বাঙ্গালী যুবক তাহাদের সাহার্য্যার্থ

হাওড়া ষ্টেসন পর্য্যন্ত সঙ্গে গিয়াছিল। গাড়ি ছাড়িবার পূর্ব্বে যুবকদ্বয় সুকুমারীকে শ্রদ্ধাভরে প্রণাম করিয়া পায়ের ধূলা লইয়া বলিল

"মায়ের জাত যদি নিজেরা নিজেদের ইজ্জৎ রক্ষা করতে না দাঁড়িয়ে উঠেন, তাহ'লে দুর্ব্বল সন্তানেরা কেমন করে সাড়া দিয়ে জেগে উঠে মা!"

কাজের কথা

[শ্রীমতী মঞ্জুলিকা ও চিত্রলেখা গাঙ্গুলী]

১। ৮০ গ্রেণ জিঙ্ক অকসাইডের সহিত আধ ছটাক চর্ব্বি (Lard) বা তাহার পরিবর্ত্তে মাখন মিশাইলে উত্তম জিঙ্ক অয়েণ্টমেণ্ট তৈয়ারী হয়।

২। গন্ধক সিকি ছটাকের সহিত এক ছটাক চর্ব্বি (Lard) বা মাখন উত্তমরূপে মিশাইলে চুলকণার ঔষধ তৈয়ারী হয়।

৩। এক চামচ সাধারণ সোডা পাঁচ ছটাক জলে মিশাইয়া একটা লোসন তৈয়ারী করিয়া তাহার দ্বারা নিয়মিত আঁচিল ধৌত করিলে আঁচিল ভাল হয়।

৪। খানিকটা গরম জলে এক মুঠা লবন ফেলিয়া সেই জলে স্নান করিলে সর্দ্দি ভাল হয়।

৫। অলিভ অয়েল বা প্যারাফিন এক চামচ দিনে তিন বার নিয়মিত ব্যবহার করিলে অজীর্ণ রোগ সারিতে দেখা গিয়াছে। কারণ ইহাতে বেশ দাস্ত পরিষ্কার থাকে।

৬। ক্রাইস ফ্যানিক এসিড ১০ গ্রেণ আধ ছটাক ভেসালিন বা নারিকেল তৈলের সহিত বা মাখমের সহিত মিশাইয়া ব্যবহার করিলে শীঘ্র দদ্রু মারিয়া যায়। এই ঔষধে কাপড়ে দাগ লাগিয়া যায়।

৭। সর্ষপ তৈল অগ্নিতে চড়াইয়া একটা বা দুইটা শামুক তাহাতে ভাজিয়া লইলে কান পাকার উত্তম তৈল তৈয়ারী হয়। এই তৈল ৩।৪ দিন কানে দিলে কান পাকা ভাল হয়।

৮। কর্পূর ও চন্দন বেশ ভাল করিয়া মিশাইয়া রগে (কপালে) প্রলেপ দিলে শিরঃপীড়া ভাল।

৯। পাতি লেবুর রসে হরিতাল ঘসিয়া সূর্য্যপক্ক করিয়া দিনে দুই তিনবার প্রলেপ দিলে শীঘ্র ছানি ভাল হয়।

১০ গোড়ালিতে ভাল করিবার সাবান মাখিয়া নূতন জুতা পরিলে ফোস্কা হয় না।

১১। পাউরুটীর টুকরা কাটিয়া ফুটন্ত জলে এক মিনিট রাখিয়া তাহার উপর লঙ্কার গুঁড়া (cayne paper) ছড়াইয়া কপালে ঘসিলে মাথাব্যথা (Neuralgia) সারিয়া যায়।

২২। সিল্কের মোজা ব্যবহার করিলে আগে তাহাতে একটু সোডা ছড়াইয়া দিলে বেশী দিন স্থায়ী হয়।

১৩। বার্ণিস করা জুতার ভেতর পা ঢুকাইবার আগে জুতাটিকে কাপড় দিয়া ঘসিয়া গরম করিয়া লইলে বার্ণিস ফাটিয়া যায় না।

১৪। হুড়হুড়ে পাতার রস কানে দিলে কান পাকা ও কান কটকটানি ভাল হয়।

১৫। শোধিত হরিতাল, বহেড়া ও বৃহতীর মূল প্রত্যেকটী সমভাগে লইয়া মধুর সহিত বেশ করিয়া মাড়িয়া করিয়া মাড়িয়া টাকে প্রলেপ দিলে টাকে নূতন চুল উঠিয়া থাকে।

১৬। চাঁপা ফুলের পাতার রস চুলে মাখিয়া শুকাইবে। পরে চুল ধুইয়া ফেলিবে। ইহাতে মাথার উকুন মরিয়া যায়।

সন্দেহ ভঞ্জন

স্বাস্থ্য ও রোগ প্রতীকার সম্বন্ধে আপনার কোনও সন্দেহ থাকিলে সেই সম্বন্ধে প্রশ্ন করিয়া দুই আনার টিকিট সহ পাঠাইবেন। আপনার প্রশ্নের উত্তর সাধারণের কাজে লাগিবে মনে হইলে এইস্থানে ছাপা হইবে নতুবা, আপনার প্রশ্ন আপনার নিকট ডাক যোগে প্রেরিত হইবে।

১। প্রশ্ন

পুল্টিস ও ফমেণ্টে পার্থক্য কি? কোন্ স্থানে কোন্‌টী ব্যবহার করা উচিত?

শ্রীমতী গৌরীবালা দেবী, শান্তিপুর।

উত্তর কোন একটী জিনিষের সহিত জল মিশাইয়া ফুটাইয়া গরম অবস্থায় ব্যবহার করাকে পুল্‌টিস বলা হয়। যথা—তিসির পুল্‌টিস, ময়দার পুল্‌টিস, ভূষির পুল্‌টিস ইত্যাদি।

গরম জলে ঔষধ দিয়া বা না দিয়া তাহাতে এক টুকরা কাপড় ভিজাইয়া পরে নিঙড়াইয়া গরম অবস্থায় লাগানকে ফমেণ্ট বলে।

দুই জিনিষেরই একই উপকারিতা। তবে পুল্‌টিস বেশীক্ষণ গরম থাকে। আজ কাল অসুবিধা বলিয়া পুল্‌টিসের ব্যবহার কমিয়া গিয়াছে। প্রয়োজন হইলে ফোমেণ্ট দেওয়ার কাপড়ের উপর জলের বোতল রাখিলে বেশীক্ষণ গরম থাকে।

২। প্রশ্ন—আজ কাল ছেলেদের দাঁত প্রায়ই খারাপ দেখা যায়। ইহার কারণ ও প্রতীকার কি?

শ্রীবলাই চাঁদ মুখোপাধ্যায় এইচ, এম, বি।
৭৩নং কলেজ ষ্ট্রীট, কলিকাতা।

উত্তর—শিশুদিগের খাদ্যের সহিত তাহাদের দাঁতের বিশেষ সম্পর্ক আছে। ক্যালসিয়ম (calcium) যে যে জিনিষে পাওয়া যায় সেইগুলি উপযুক্ত ভাবে খাইলে দাঁত প্রস্তুত হয়। দুধ, ফলমূলাদিতে উহা প্রচুর পরিমাণে থাকে। দাঁত দৃঢ় করিতে হইলে কঠিন দ্রব্য ব্যবহার করান অভ্যাস করা প্রয়োজন। কাঁচা ফল কুপথ্য বলিয়া অনেকেই বালকদের খাইতে দেন না। কিন্তু ইহাতে বালকটির দাঁত ভাল করিবার ও পরিপাক শক্তি বাড়াইবার সহায়তা করা হয় না। অনেক বিশেষজ্ঞদের মতে মায়ের গর্ভবতী অবস্থায় খাদ্যের ও স্বাস্থ্যের গোলমালের জন্য শিশুর দাঁত খারাপ হয়। দাঁত প্রাতে ও রাত্রে শুইবার সময় দুইবার করিয়া মাজা উচিত। কেবল লবণ ও জল দিয়া দাঁত মাজিতে অনেকে পরামর্শ দিয়া থাকেন। কোন কর্‌করে বা মাড়ীর প্রতি হানীকর জিনিষ দ্বারা দাঁত মাজা উচিত নহে।

বিবিধ

শোকসংবাদ আমরা অতীব শোক সন্তপ্ত চত্তে প্রকাশ করিতেছি যে ,ডাক্তার বিভূতিভূষণ ভট্টাচার্য্য মহাশয় আর ইহ জগতে নাই। গত ১৩ই এপ্রেল কলেরা রোগে তাঁহার মৃত্যু হইয়াছে। বিভূতি বাবু 'স্বাস্থ্য''র একজন চিন্তাশীল লেখক ছিলেন। "স্বাস্থ্যর" প্রথম বর্ষ হইতেই তিনি নিয়মিত বহু প্রবন্ধ "স্বাস্থ্যে" লিখিয়াছেন। বিভূতিবাবু মেডিকেল কলেজ হইতে উচ্চ সম্মানের সহিত এম, বি পরীক্ষায় উত্তীর্ণ হইয়া কারমাইকেল মেডিকেল কলেজে অধ্যাপনার ভার গ্রহণ করিয়াছিলেন। অধ্যাপনাতেও তিনি বেশ সুযশ অর্জ্জন করিয়াছিলেন। তিনি একজন উদীয়মান চিকিৎসক ছিলেন। চিকিৎসাক্ষেত্রেও তাঁহার অত্যন্ত সুনাম ছিল। আমরা তাঁহার এই অকাল মৃত্যুতে মর্ম্মাহত হইয়াছি। কি বলিয়া যে তাঁহার শোক সন্তপ্ত পরিবারবর্গকে সন্ত্বনা দিব তাহা ভাবিয়া পাইতেছিনা। ভগবান তাঁহাদের প্রাণে শান্তিবারি সেচন করুন।

দীর্ঘজীবী মহিলা— গত বৈশাখের স্বাস্থ্যে" আমরা ১০২ বৎসরের এক পাশ্চাত্য মহিলার সংবাদ দিয়াছিলাম। সম্প্রতি "বরিশাল" পত্রিকা ১২০ বৎসরের এক বৃদ্ধার সংবাদ দিয়াছেন।

রহমতপুরের শ্যামা বৈষ্ণবীর বর্ত্তমান বয়স বয়স ১২০ বৎসর। সে এখনও অবলীলাক্রমে ১৫। ১৬ মাইল পথ অতিক্রম করিতে সক্ষম। খাদ্যাদি অতি সাধারণ, যখন যাহা পায় তাহা খাইয়াই জীবন ধারণ করিয়া আসিতেছে। সে কোন প্রকার যান বাহনাদির সাহায্য গ্রহণ না করিয়া পদব্রজেই নবদ্বীপ ও পুরীতে ভ্রমণ করিয়াছে।

ম্যালেরিয়া ও কালাজ্বর নিবারণ কল্পে হুগলী জেলা বোর্ড – ম্যালেরিয়া ও কালাজ্বরের প্রকোপ নিবারণের জন্য হুগলীর জিলা বোর্ড উপযুক্ত ব্যবস্থা করিতেছেন। সরকার যদি দুই তৃতীয়াংশ ব্যয়ভার গ্রহণ করিতে সম্মত হয়েন, তাহা হইলে বোর্ড আরও ৯টি কালাজ্বর নিবাবক কেন্দ্র খুলিবেন। হবিপাল নামক স্থানে ম্যালেরিয়া নিবারক ও কালাজ্বর নিবারক কেন্দ্র সমূহে উপযুক্ত অর্থ সাহায্য প্রদানের জন্য বোর্ড চেয়ারম্যানকে অধিকার দিয়াছেন।

সুসংবাদ আমরা অতীব আনন্দের সহিত জানাইতেছি যে, 'স্বাস্থ্যের" একনিষ্ঠ সেবক পাবলিক হেলথ ল্যবরেটরীর অস্থায়ী ডিরেক্টার ডাঃ বি, বি, ব্রহ্মচারী এল এম, এস, ডি, পি, এইচ মহোদয় স্কুল অফ ট্রপিক্যাল মেডিসিনের অস্থায়ী ভাবে স্বাস্থ্যতত্বের অধ্যাপক নিযুক্ত হইয়াছেন।

সম্পাক—ডাঃ শ্রীব্রজেন্দ্রনাথ গাঙ্গুলী এম-বি।
সহযোগী সম্পাদক কবিরাজ শ্রীইন্দুভূষণ সেন আয়ুর্ব্বেদশাস্ত্রী, এল্, এ, এম্-এস্।

বল্লভ এণ্ড কো
শ্যামবাজার কলিকাতা

দস্যি ছেলেদের
জ্বালায় ঘরে
কেশরঞ্জন
তেল রাখবার
জো নেই
কবিরাজ নগেন্দ্র নাথ সেন এণ্ড কোং লিঃ
১৮/১-১৯ লোয়ার চিৎপুর রোড কলিকাতা
নিত্য কেশরঞ্জন তৈল ব্যবহার করুন।
মহিলাকুলের কেশপ্রসাধনের শ্রেষ্ঠ-উপাদান আমাদের কেশরঞ্জন। নিত্য মাথায় মাখিলে চুলগুলি খুব ঘন এবং কালো হয়, মাথা ঠাণ্ডা থাকে, কেশরঞ্জনের মধুর সুগন্ধ দীর্ঘকালব্যাপী ও চিত্তোন্মাদকারী।
মূল্য প্রতি শিশি—এক টাকা। ডাক ব্যয়, সাত আনা
—বা—স কা—রি—ষ্ট
শীতের সময় সর্দ্দি কাসি অনেকেরই লেগে থাকে। এক শিশি বাসকারিষ্ট এই সময়ে ঘরে রাখিলে সর্দ্দি কাসি থেকে কোনরূপ কষ্ট পেতে হয় না। মূল্য প্রতি শিশি এক টাকা ডাক ব্যয় সাত আনা।
কবিরাজ নগেন্দ্রনাথ সেন এণ্ড কোং লিঃ,
আয়ুর্ব্বেদীয় ঔষধালয়।
১৮।১।১৯ নং লোয়ার চিৎপুর রোড, কলিকাতা।

কালির ট্যাবলেটের প্রতারণা নিবারণের উপায়।

আমি অবগত হইলাম কোন কোন ব্যবসায়ী অন্যের কালি আমার টিনে পুরিয়া আমার কালি বলিয়া বিক্রী করে, এই প্রতারণা নিবারণের জন্য আমি আমার ভিক্টোরী ট্যাবলেট ‘ U” অক্ষর অঙ্কিত করিয়া দিলাম, আমার প্রস্তুত শান্তি ও ইম্পিরিয়াল কালি অপেক্ষা ভিক্টোরী কালির এক ট্যাবলেটে ছয় গুণ কালি হইবে; সুতরাং ভিক্টোরী, শান্তি ও ইম্পিরিয়াল অপেক্ষা সস্তা ও উৎকৃষ্ট।

“অমৃতবাজার” বলেন—মিতব্যয়িতা হিসাবে, ইউ, সি, চক্রবর্ত্তীর ভিক্টোরী কালি ব্যবহার করাই উচিত।

বাজারের ।০, ।৵০ গ্রোসের ৭৮টি ট্যাবলেটে যে কালি হয়, আমাদের নিম্নলিখিত কালির ১ ট্যাবলেটে তাহা অপেক্ষা ভাল কালি হইবে।

মূল্য, হস্তী-মার্কা ব্লুব্লাক, সিংহ-মার্কা ব্লুব্লাক, ভিক্টোরী ব্লুব্লাক ও হরিণ-মার্কা কালি প্রতি গ্রোস ১৲, শান্তি ব্লুব্লাক ১ গ্রোস ।৶০।

হস্তী-মার্কায় বেগুনী আগাযুক্ত ব্লুব্লাক ও সিংহ-মার্কায় ২ দোয়াত গাঢ় কালি হবে।

ইউ, সি, চক্রবর্ত্তী এণ্ড কোং

হাটখোলা, কলিকাতা।

ডিট্‌জ্‌ “জুনিয়ার” লণ্ঠন

ধোঁয়া হয় না, বা বাতাসে নিভিয়া যায় না।

উজ্জ্বল টীন্‌, পিত্তল ও নিকেল তিন প্রকারে প্রস্তুত পাওয়া যায়।

অনেকদিন চলে

দেখিতে সুন্দর

কম তেল পোড়ে, দামও সস্তা

মনে রাখিবেন—

৮৪০ খৃষ্টাব্দ হইতে আজ পর্য্যন্ত

সর্ব্বাপেক্ষা উৎকৃষ্ট

সচিত্র-মূল্য-তালিকা নিম্ন ঠিকানায় পাইবেন।

Agents :—ELLIOTT & CO., LTD.—*7/A, Clive Row, Calcutta.*

Whenever a Liniment is needed, prescribe— SLOAN'S Liniment

Sloan's Liniment can be relied upon to relieve pain, to disperse inflammation, reduce swelling and remove stiffness.

For this reason it provides a valuable external remedy in Muscular and Articular Rheumatism, Sciatica, Lumbago, Neuralgia, Sprains, Stiff Joints and Muscles, Bruises, etc.

Applied to the chest and throat, Sloan's Liniment is highly beneficial in relieving congestion and irritation in bronchial and laryngeal affections. Sloan's Liniment is agreeable and cleanly to use, and is

READILY ABSORBED WITHOUT RUBBING.

Sloan's Liniment

Sold by all Chemists and Bazars,

Representatives for India: MULLER & PHIPPS (India) LTD., 14-16, Green Street, Bombay; 21, Old Court House Street, Calcutta; and Branches.

"স্বাস্থ্যের" নিয়মাবলী।

স্বাস্থ্যের অগ্রিম বার্ষিক মূল্য ডাকমাশুল সহ ২৲ প্রত্যেক সংখ্যার মূল্য ৶০ আনা। ফাল্গুন হইতে মাঘ পর্য্যন্ত বৎসর গণনা করা হয়; এবং কেবল ফাল্গুন হইতে পূর্ণ এক বৎসরের মূল্য লওয়া হয়। কেহ বৎসরের মধ্যে গ্রাহক হইলে তাঁহাকে ফাল্গুন হইতে কাগজ লইতে হয়। মূল্য সম্পাদকের নামে পাঠাইতে হয়।

অপ্রাপ্ত সংখ্যা। "স্বাস্থ্য" প্রতি বাংলা মাসের ১লা প্রকাশিত হয়। কোন মাসের কাগজ না পাইলে সেই মাসের ১৫ই তারিখের মধ্যে অপ্রাপ্তি সংবাদ ডাকঘরে খবর লইয়া ডাকবিভাগের উত্তর সহ আমাদের নিকট পৌঁছান আবশ্যক।

পত্রোত্তর। রিপ্লাই কার্ড কিম্বা টিকিট না পাঠাইলে কোন চিঠির জবাব দেওয়া সম্ভব হয় না।

প্রবন্ধাদি। টিকিট বা ঠিকানা লেখা খাম দেওয়া থাকিলে অমনোনীত রচনা ফেরত দেওয়া হয়। রচনা কেন অমনোনীত হইল, তৎসম্বন্ধে সম্পাদক কোন উত্তর দিতে অসমর্থ।

বিজ্ঞাপন। কোন মাসে বিজ্ঞাপন বন্ধ বা পরিবর্ত্তন করিতে হইলে, তাহার পূর্ব্ব মাসের ১৫ই তারিখের মধ্যে জানাইতে হয়।

অশ্লীল বিজ্ঞাপন ছাপা হয় না। ব্লক ভাঙ্গিয়া গেলে তজ্জন্য আমরা দায়ী নহি এবং বিজ্ঞাপন যখন বন্ধ করিবেন, ব্লক থাকিলে সঙ্গে সঙ্গে ফেরৎ লইবেন। নচেৎ হারাইয়া গেলে আমরা দায়ী নহি। বিজ্ঞাপনের মূল্য অগ্রিম দেয়।

স্বাস্থ্যের বিজ্ঞাপনের মাসিক মূল্য।

বিজ্ঞাপনের সাধারণ পৃষ্ঠ।

Foreign Rate. Rs. 20 Per Page.

পূর্ণ পৃষ্ঠা	...	...	১৬৲
অর্দ্ধ পৃষ্ঠা বা এক কলম	...	...	৯৲
সিকি পৃষ্ঠা বা অর্দ্ধ কলম	...	...	৫৲

বিশেষ স্থানে ও মলাটের উপরে বিজ্ঞাপনের মূল্য স্বতন্ত্র।

শ্রীব্রজেন্দ্রনাথ গাঙ্গুলী এম. বি.
সত্ত্বাধিকারী।

কার্য্যালয়—১০১ নং কর্ণওয়ালিস ষ্ট্রীট, কলিকাতা

Printed and Published by Dr. K. B. Mandal, at the "Gobardhan Press", 209, Cornwallis Street, Cal

চতুর্থ বর্ষ
আষাঢ়
বার্ষিক মূল্য ২৲

৫ম সংখ্যা
June
প্রতি সংখ্যা ৵০

অন্ন চাই, প্রাণ চাই, আলো চাই, চাই মুক্ত বায়ু।
চাই বল, চাই স্বাস্থ্য আনন্দ-উজ্জ্বল পরমায়ু।

রবীন্দ্রনাথ।

সম্পাদক—ডাঃ শ্রীব্রজেন্দ্রনাথ গাঙ্গুলী, এম, বি।
কার্য্যালয় :—১০১, কর্ণওয়ালিস ষ্ট্রীট, কলিকাতা

প্লাশমন ! PLASMON প্লাশমন !

সহজে দ্রবণীয়, স্বাদহীন এই চূর্ণ, স্নায়ুমণ্ডলী, মস্তিষ্ক অস্থি ও পেশী পরিপুষ্ট করিবার পক্ষে সর্ব্বোত্তম খাদ্য সামগ্রী। গাভীদুগ্ধ হইতে প্রস্তুত। এই স্বাভাবিক ছানা জাতীয় "প্রোটিড" খাদ্যটি অত্যন্ত পুষ্টিকর, সহজপাচ্য এবং শরীরে সত্বর সংশ্লিষ্ট হয়।

শিশু এবং রোগীর পক্ষে "প্লাশমন" বিশেষ উপযোগী।

ইহাতে এলবুমিন, ফস্‌ফেট্‌ অফ লাইম্‌, আয়রণ (লৌহ), সোডিয়াম্‌ লাবণিক পদার্থের প্রাচুর্য্য হেতু 'প্লাসমন্‌" আদর্শ খাদ্য।

PLASMON-ARROWROOT

প্লাশমন্‌ এরোরুট !

সাধারণতঃ বাজারে যে সমস্ত এরোরুট প্রচলিত আছে তদপেক্ষা প্লাশমন্‌ এরোরুট সহস্র গুণে শ্রেষ্ঠ। বিলাতী, আমেরিকা, ফান্স, জার্ম্মান ও ভারতবর্ষে সুবিখ্যাত চিকিৎসকগণ প্লাশমনের গুণে ও উপকারিতায় নিশ্চিন্ত হইয়া ব্যবহার করিতেছেন।

যক্ষ্মারোগে, পুষ্টিকর অভাব ও বিকৃতি রোগে, পরিপাক বিকার ও পাকাশয়ের যাবতীয় রোগেই "প্লাশমন" সর্ব্বোত্তম পথ্য।

শরীর পুষ্টিসাধনে "প্লাশমন্‌' মাংস অপেক্ষা অনেকাংশে শ্রেষ্ঠ। উষ্ণ-দুগ্ধ সহ "প্লাশমন" মাংস অপেক্ষা অনেকাংশে শ্রেষ্ঠ। উষ্ণ দুগ্ধ-সহ "প্লাশমন্‌" সেবনে অত্যুৎকৃষ্ট ফল পাওয়া যায়। ইহা অতি সহজেই প্রস্তুত করা যায়:—দুই চামচ পরিমাণ 'প্লাশমন্‌" এক ছটাক জলে উত্তমরূপে মাড়িয়া মস্থন করিয়া লইবে, পরে দেড় পোয়া দুধে তাহা মিশাইয়া অগ্নিতে চড়াইয়া নাড়িতে থাকিবে ঝলক উঠিলেই নামাইয়া লইবে এবং শীতল হইলে তাহা রোগীকে পান করিতে দিবে

প্লাশমন্‌—এরোরুট, বিস্কুট, কোকো, ওট্‌স, চকোলেট্‌, কর্ণফ্লাওয়ার এবং কাষ্টার্ডপাউডার রোগীর পান উপযোগী, এবং রুচি অনুযায়ী দেওয়া যায়।

সকল প্রসিদ্ধ ঔষধালয়ে প্রাপ্তব্য !

ম্যানুফ্যাকচারের প্রতিনিধি—

মিঃ এস্‌, ডি, নাগ

৭৫।১।১নং হ্যারিসন রোড, কলিকাতা।

অত্যাশ্চর্য্য ভবিষ্যদ্দ্রষ্টা কাহারা?

আমাদের আশ্রম ভারতের সর্ব্বত্রই প্রসিদ্ধ।

আমাদের কি কি শাখা আছে দেখুন :—

১নং—খামে আঁটা প্রশ্নগণনা শাখা।

আপনি একখানি কাগজে প্রশ্ন লিখিয়া, খামে আঁটিয়া আমাদের নিকট পাঠাইয়া দিন। আমরা আপনার প্রশ্নের উত্তর দিব ও খাম না খুলিয়া আপনাদের প্রেরিত খাম পাঠাইয়া দিব।

আপনার জন্মের সঠিক সময় ও তারিখ পাঠাইবেন—তা' না থাকিলে চিঠি লিখিবার সময়টা আমাদের জানাইবেন।

চুরি ডাকাতি কিম্বা সরকার, সম্বন্ধে কোন প্রশ্নের উত্তর দেওয়া হয় না।

১ হইতে পাঁচটা প্রশ্ন ১৲ টাকা।

অতিরিক্ত প্রত্যেকটি প্রশ্ন ।০

২নং—জন্মকোষ্ঠী শাখা—

এই শাখায় আমরা এক মাসের ভবিষ্যৎ ঘটনা বলিয়া দিব।

জন্মের তারিখ ও সন দরকার সময় দরকার—আপনার নাম—ও বয়স ?

প্রতি বর্ষের কোষ্ঠী—২৲ টাকা।

অষ্ট বর্ষ সমেত এক বর্ষের কোষ্ঠী—৫৲ টাকা।

সমস্ত জীবন—১০৲ টাকা।

৩নং—জ্যোতি বর্ণনা শাখা—

ঘোড়দৌড় ও নিম্নলিখিত জিনিষের বাজার দর আমরা ভবিষ্যৎবাণী করিতে পারি—সোণা, রূপা, আফিং, তুলা ইত্যাদি।

পূর্ব্ব সপ্তাহের বাজার দর আমাদিগকে পাঠাইতে হইবে।

কোথায় ঘোড়দৌড় হইবে, কখন প্রথম ঘোড়া দৌড়িবে আমাদিগকে জানাইতে হইবে।

এক সপ্তাহের একটি জিনিষের বাজার দর ৫৲ টাকা।

এক দিনের ঘোড়দৌড়——————১৲

৪নং—দৈব শাখা—

জনবিশেষকে আপদ বিপদ, রোগ ইত্যাদি হইতে রক্ষা করিবার জন্য আমরা পূজাদি করিয়া মাদুলী দেই। পূজা অনুসারে দাম কম বেশী আছে।

Pandit T. S. Venkateswar Ayir

Hanuman Astrological Bureau

VELAVANUR (S. A. Dr.)

"ধর্ম্মার্থকামমোক্ষাণাম্ আরোগ্যং মূলমুত্তমম্"

চতুর্থ বর্ষ] আষাঢ় ১৩৩৩। [৫ম সংখ্যা

সূর্য্য-রশ্মি

[অধ্যাপক শ্রীবিভূতিভূষণ ঘোষাল M. A. B. L]

প্রাচীনকালে প্রত্যেক সভ্যজাতির মধ্যে সূর্য্যকে আমরা পাই দেবতারূপে। সূর্য্য-দেবতার উপাসনা প্রাচীন ধর্ম্মের একটি প্রধান অঙ্গ ছিল।

বৈদিকযুগের আর্য্যগণ সূর্য্যকে প্রধান দেবতা-রূপে পূজা ক'রতেন। বেদ ও উপনিষদে তা'র যথেষ্ট প্রমাণ বিদ্যমান আছে। তারপর থেকে তপনদেবের দেবত্ব কিঞ্চিৎ খর্ব্ব হ'লেও এখনো নিষ্ঠাবান ব্রাহ্মণ আমাদের দেশে প্রভাতে পূর্বদিকে মুখ ক'রে সূর্য্য উপাসনা ক'রে থাকেন। কণারকের সূর্য্যমন্দির হিন্দুদের রবি-উপাসনার সাক্ষীস্বরূপ এখনো দাঁড়িয়ে আছে।

প্রাচীন পারসিকেরা মিত্রদেবতার পূজা ক'রতেন। প্রাচীন মিসর, গ্রীস ও রোমে সূর্য্য ছিলেন একটি প্রধান উপাস্য দেবতা। গ্রীক ও রোমানদের বিশ্বাস ছিল যে, আকাশের সূর্য্য তপন-দেবতা এপোলোর রথচক্র। প্রাচীন মিশরীদের মধ্যে রূপ-কথা প্রচলিত ছিল যে, সূর্য্য ও চন্দ্র তাঁদের দেব রাজের দুই চক্ষু—আকাশে জ্ব'লছে। তাতারদেশে, উত্তর পেরুতে ও উত্তর আমেরিকার অসভ্যজাতদের মধ্যেও সূর্য্য-উপাসনা প্রচলিত ছিল কোনো না কোনো রূপে। অষ্ট্রেলিয়া ও পলিনেসিয়াতে সূর্য্য-উপাসনা প্রচলিত ছিল না বটে, কিন্তু সে দেশের পুরাণকথার ভিতর তপন-দেবতার অসাধারণ ক্ষমতা সম্বন্ধে অনেক আশ্চর্য্য গল্প পাওয়া যায়।

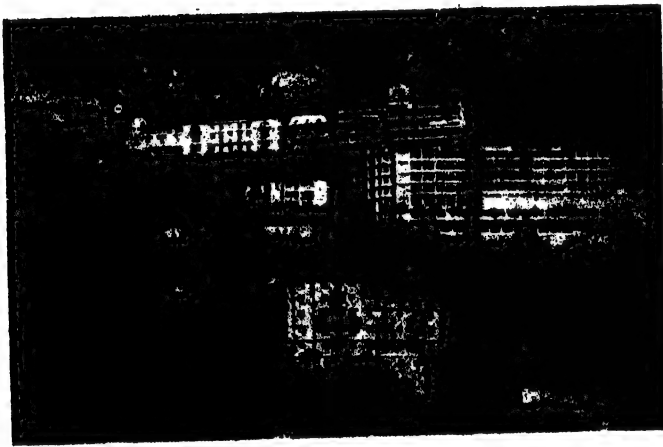
বাইবেলে ইহুদী ঋষিরা সূর্য্য-স্তোত্র লিখে গিয়েছেন। ডেভিডের গানে আছে যে—স্বর্গ সূর্য্য দেবের মন্দির, আর ভগবান যেন সূর্য্যের অনন্ত জ্যোতিঃ। এ হোল খৃষ্টধর্ম্ম প্রচারের অনেক আগেকার কথা।

খৃষ্টানেরা দেবদেবী বিশ্বাস করেন না। তবুও

তাঁদের ধর্ম্মোৎসবের মধ্যে প্রাচীন গ্রীক ও রোমান্‌দের সূর্য্য উপাসনার ছাপ পাওয়া যায়। প্রাচীন রোমে ডিসেম্বর মাসে শীত Solistice উৎসব প্রচলিত ছিল। খৃষ্টীয় চার শতক থেকে সেই উৎসবের দিন খৃষ্টের জন্মদিন হিসাবে ধরা হয়। আর সেই পুরাতন সূর্য্য পূজার অনুকরণে খৃষ্টের জন্মদিনে খৃষ্টানেরা কাঠের আগুণ জ্বালিয়ে তাঁদের উৎসব সম্পন্ন করেন

ভিতর একটি চলিত কথা ছিল, – সূর্য্য আর লবণের চেয়ে মানুষের হিতকারী আর কিছুই নাই।

প্রাচীন জাতদের ভিতর সূর্য্যের রোগ নিরাময় শক্তি জানা থাকা সত্ত্বেও তাঁরা সৌর চিকিৎসার বিশেষ প্রাধান্য দিতেন না। সূর্য্য-রশ্মিই সব চেয়ে বেশী উপকারী দাওয়াই। কিন্তু তাহ'লেও প্রাচীন রোমে সৌর চিকিৎসার প্রচলন খুব বেশী ছিল না। আমাদের দেশে অবশ্য পাড়াগাঁয়ের সাধারণ

লিয়েসিনে ডাঃ অগাষ্টাসরলিয়রের সূর্য্যরশ্মির চিকিৎসাগার।

এ তো গেল সূর্য্যকে দেবতার স্থানে বসিয়ে তা'র উপাসনার কথা। বিজ্ঞান এ সব ব্যাপার ঘৃণার চক্ষে দেখে, কিন্তু এটা স্বীকার ক'রে নিতে বাধ্য হয়েছে সে, যে, সূর্য্য মানুষের স্বাস্থ্যের পক্ষে প্রধান সহায়। অবশ্য এই সত্য বিভিন্ন দেশের ধর্ম্মশাস্ত্রও যে মেনে নিয়েছেন তা'ও অস্বীকার করবার যো নেই। আলোই মানুষের জীবন, প্রত্যেক সভ্যজাতির ধর্ম্মশাস্ত্রে এ তথ্যটি আমরা পাই নানান্ আকারে নানান্ ভাষায়। 'আবেস্তা' গ্রন্থে মিত্র-বন্দনায় স্বাস্থ্যের জন্য সূর্য্যের নিকট প্রার্থনা দে'খতে পাওয়া যায়। প্রাচীন রোমানদের

লোকেদের ধারণা ছিল ও আছে যে, রোদে পোড়া স্বাস্থ্যের পক্ষে উপকারী, যদিও সহুরে লোকেদের ননীর শরীর রোদে গলে থাকার ভয় বেজায়, তা সত্ত্বেও চিকিৎসা শাস্ত্রে সূর্য্যরশ্মির ব্যবহার খুব কমই হয়।

সকলেই জানে যে সূর্য্যের আলোই প্রাণবান্ জীব ও উদ্ভিদের জীবনীশক্তিরআকর। কিন্তু ইউরোপীয় চিকিৎসা-বিদ্যায় সূর্য্য রশ্মির প্রভাব অনেকদিন কেউ স্বীকার করেন নি।

সতেরো শতকের শেষে সার আইজাক নিউটন সর্ব্বপ্রথম আবিষ্কার করেন যে, সূর্য্যের রশ্মির

সাতটা রঙ আছে। তা'র প্রায় দেড়শ বছর পরে ১৮৩১ সালে মাইকেল ফারাডে এক রকম বিদ্যুৎ প্রবাহ তৈরী করেন—যা' দিয়ে সূর্য্যের আলো সম্বন্ধে ভিন্ন ভিন্ন তথ্য আবিষ্কার কতকটা সহজসাধ্য হ'য়ে প'ড়েছে। তা'রপর এ বিষয়ে গবেষণা করেন সার বিলিয়াম ক্রুক্‌স্ ও হায়েনরিক্‌হার্টজ। ক্রুক্‌স্ একটা নল একেবারে বায়ুশূন্য ক'রে, ফারাডের উদ্ভাবিত যন্ত্রের সাহায্যে তা'র ভিতর একটা আশ্চর্য্য আলো দেখতে পেলেন। ১৮৯১ সালে হার্টজ সিদ্ধান্ত ক'রলেন যে, কোনো একটা অজানা তেজ নিশ্চয়ই সেই নলের ভিতর দিয়ে আনাগোনা ক'রেছে।

নিএেলস্ ফিনসেনের সম্মানার্থ এই মর্ম্মর মূর্ত্তি কোপেনহেগে স্থাপিত হইয়াছে।

১৮৯৫ সালে অধ্যাপক রয়েন্টজেন ক্রুক্‌সের আবিষ্কৃত রশ্মি নিয়ে পর্য্যবেক্ষণ ক'রে দেখলেন যে, একটা অন্ধকার বাক্সের ভিতর ফটোগ্রাফের প্লেট পুরে দিলে এই অদ্ভুত রশ্মির ডালা ভেদ ক'রে বাইরের জিনিসের ছাপ তার উপর এঁকে দিতে

পারে, এত তার তেজ! তাঁর এই পর্য্যবেক্ষণের ফলে তাঁর আবিষ্কৃত আলো অধ্যাপকের নামেই প্রচলিত হোল। তার আর একটা নাম তিনি দিলেন X.' rays বা অজানা রশ্মি। এই আলোর সাহায্যে মানুষের শরীরের ভিতরকার ছবি তুলে চিকিৎসকেরা অনেক দুরারোগ্য রোগও সারাতে পার্‌ছেন।

১৮৯৬ সালে প্যারি বিশ্ববিদ্যালয়ের বিখ্যাত বৈজ্ঞানিক আঁরি বেকেরে খনিজ পদার্থ সূর্য্যের আলোতে নীল দেখায় কেন এই গবেষণায় নিযুক্ত হ'লেন। তিনি একটা ফটোগ্রাফের প্লেটের উপর ভুলে খানিকটা ইউরেনিয়াম ফেলে রেখে হঠাৎ ল্যাবোরেটারী থেকে বেরিয়ে গিয়েছিলেন। খানিক পরে সে প্লেটটা তিনি তৈরী ক'রে দেখেন যে, ইউরেনিয়ামের রশ্মি তার ঢাকা ফুঁড়ে প্লেটে গিয়ে লেগেছে। তখনি তিনি প্রচার কর্লেন যে, রয়েণ্টজেন্ আলোর মতো ইউরেনিয়ামেও একটা অদৃশ্য রশ্মি আছে।

এই যে অদৃশ্য আলো এর রহস্য ভেদ ক'রবার ভার পড়্লো প্যারী বিশ্ববিদ্যালয়ের দুজন প্রসিদ্ধ রসায়ন-বিদের ওপর। তাঁরা হচ্ছেন,—পিয়ের ও মাদাম কুরী। দু'বছর নানান্ অসুবিধার মধ্যে কাজ ক'রে তাঁরা ১৮৯৮ সালে আবিষ্কার ক'রলেন র‍্যাডিয়াম। এই আবিষ্কারের দ্বারা র‍্যাডিয়ামের সাহায্যে অনেক রোগের চিকিৎসা হ'তে লাগলো, আর এই পদার্থটির সবচেয়ে বেশী ব্যবহার হচ্ছে মানুষের প্রধান শত্রু ক্যানসারের চিকিৎসায়।

এ পর্য্যন্ত চিকিৎসাশাস্ত্রে ঠিক সূর্য্যের রশ্মির সাহায্য লওয়া হয় নি। ১৮৯৬ সালে স্কান্দা-নাভিয়ার মনীষী নিএল্‌স্ ফিন্‌সেন্ প্রচার ক'রলেন যে, লুপাস্ বা চর্ম্ম-যক্ষ্মা রোগ অনেক আরাম হয়েছে নরম রোদের দ্বারা। সূর্য্য রশ্মির সাহায্যে চিকিৎসার চেষ্টা এই প্রথম। তার পরে সৌর চিকিৎসার একটি চিকিৎসলয় ও গবেষণা মন্দির কোপেন্‌হেগেনে প্রতিষ্ঠিত হ'য়েছে আর দিন দিন এ চিকিৎসা-রীতির উন্নতি হচ্ছে।

১৯০৩ সালে ডাঃ অগষ্টাস্ রোলিয়ে সুইটজার ল্যাণ্ডে লেসিন্ পার্ব্বত্য উপনিবেশে গিয়ে শুধু সূর্য্য রশ্মির সাহায্যে যক্ষ্মা রোগের চিকিৎসা আরম্ভ করেন। ফিন্‌সেন্ ও রোলিয়ের কাজ আশাতীত সফলতা অর্জ্জন ক'রেছে; আর তাঁদের এই প্রচেষ্টা সারা চিকিৎসা জগতে একটা সাড়া এনে দিয়েছে।

স্বাভাবিক আলো বা মানুষের সৃষ্ট আলো, সূর্য্যই হচ্ছে তা'র মূলাধার। আজকাল বৈজ্ঞানিকেরা উপলব্ধি ক'রছেন যে, সূর্য্যের এই অফুরন্ত তেজ-যা' জগতে জীবের জীবনী, তা'র কারণ হচ্ছে সূর্য্য মণ্ডলের ভিতর র‍্যাডিয়ামের অবস্থিতি।

সূর্য্য-রশ্মির বিভিন্ন তরঙ্গ আমাদের শরীরে বিভিন্ন রকমে প্রভাব বিস্তার করে। সূর্য্য রশ্মির কতকগুলি তরঙ্গ আমাদের চোখে পড়ে না,—সেগুলির কোনো রোগ নিরাময়ের শক্তি আছে বলে' আমরা এখনো জানি না। যে রশ্মিগুলি আমরা দেখতে পাই, সেগুলো সাত-রঙা। অনেকের মতে প্রত্যেক রঙটির আরোগ্য করবার বিভিন্ন শক্তি আছে,-কিন্তু সে বিষয়ে গবেষণা বিশেষ অগ্রসর হয়নি এখনো।

সূর্য্য রশ্মির যে সাতটা রঙ্ পাশাপাশি সাজানো আছে তার যা তিন-কোনা কাচ চোখের সামনে ধ'রলে দেখা যায়, সেগুলো হচ্ছে, লাল, জরদ

(orange), হলদে, সবুজ, আসমানী নীল, ঘোর নীল, (indigo) ও বেগুনী। সেই যে দেখা আলো, সূর্য্যের আলোর শতকরা মোট চোদ্দ ভাগ। তা' ছাড়া অ-দেখা আলোর তরঙ্গ আছে। সূর্য্যের বেগুনী আলোর পরে যে অ-দেখা আলোর তরঙ্গ স্বাস্থ্যের পক্ষে সেইটেই খুব বেশী উপকারী। সূর্য্য-রশ্মির শতকরা মোট এক থেকে তিন ভাগ হচ্ছে এই ultra violet আলো। কাজেই তার যেটুকু উপকার তা' টেনে নিতে গেলে মানুষের দেহ সূর্য্যের দিকে একেবারে অনাবৃত থাকা দরকার। এইযে বেগুনী আলোর পরে অদৃশ্য-আলোর তরঙ্গ, জানলার কাচের ভিতর দিয়ে তা' প্রবেশ করতে পারে না। কাজেই খোলা জায়গা ছাড়া

পরীক্ষা হয়ে গিয়েছে যে, ইঁদুরকে অন্ধকারে রাখ্‌লে যে সব খাবারে তার ricket রোগ হয়, সেই ইঁদুরকে যদি প্রতিদিন আধ ঘণ্টার জন্যে বাইরে রোদে রাখা যায় তাহলেই সেই খাবার খেয়েই সে বেশ থাকবে। যদি তাকে একটা কাঁচের বাক্সে সারাদিন রোদে রাখা যায়, তা হ'লেও তার শীঘ্রই ricket রোগ হয়। জানলার কাচ এই অদৃশ্য ultra-violet রশ্মিকে এমন ভাবে আটক ক'রে রাখে যে, ঘরের ভিতর ব'সে সূর্য্যের আলো উপভোগ করা কোন কাজেরই নয়। অনেকবার পরীক্ষার পর এখন নিশ্চিত জানা গিয়েছে যে, সূর্য্যের এই অদৃশ্য আলোর তরঙ্গ রোগের মহৌষধ। ছেলেদের রিকেট রোগ কডলিভার তেল ব্যবহারে যেমন শীঘ্র আরাম হয়, সূর্য্যের

ম্যাডাম ক্যুরি কর্ক'ট রোগ সম্বন্ধে পরীক্ষা করিতেছেন।

সারা শরীর দিয়ে এ আলো উপভোগ করা সম্ভব নয়। জন্তু জানোয়ার নিয়ে এই তথ্যটির সুন্দর গবেষণা হ'য়ে গিয়েছে।

রশ্মির সাহায্যে বিনা ওষুধে তেমনি শীঘ্রই আরাম হ'তে পারে। আরো মজার কথা এই যে, সম্প্রতি বেরিয়েছে, কডলিভার তেলের ভিতর সূর্য্যের

তেজ জমা হয়ে রয়েছে, আর রিকেট রোগ সারাবার যে ক্ষমতা সে তেলের আছে, তা শুধু সূর্য্যের বেগুনী এই অদৃশ্য ultra-violet আলোর প্রভাব তার ওপর থাকার দরুণ।

যে সব খাদ্য সাধারণ অবস্থায় রিকেট রোগ সারানোর পক্ষে অনিষ্টকর, তার ওপর বেগুনী রশ্মির ঠিক পরের স্তরের এই অদৃশ্য আলোক তরঙ্গ ফেল্‌তে পারলে সেই সব খাদ্যই রোগীর পক্ষে ব্যবস্থা ক'রে রোগ সারানো যেতে পারে। এই পরীক্ষায় বেশ বোঝা যাচ্ছে যে, খাদ্যে যদি ভিটামিনের অনুপাত খুব কম থাকে, এই অ-দেখা আলোর তরঙ্গ সেটা বেশ বাড়িয়ে তোলে।

খুব পাতলা কাপড় গায়ে থাকলেও এই বেগুনী রশ্মির ঠিক পাশের অ-দেখা আলো গায়ের চামড়া স্পর্শ করিতে পারে না। শুধু তাই নয়;—ধোঁয়া, ধূলা ও রোগের জীবাণুতে বাতাস যেখানে খুব দূষিত থাকে, কিম্বা যেখানকার বাতাস খুব ভিজে, বিশেষতঃ নীচু জায়গায় কিম্বা কারবারী সহরে, সেই সব দূষিত জিনেসের আস্তরণ,ভেদ ক'রে সূর্য্যের এই অ-দেখা আলো মানুষের দেহে লাগ্‌তে পারে না।

বড় বড় পাহাড়ের উপর সূর্য্যকিরণ যেমন স্বাস্থ্যকর, সমুদ্রের ধারেও ঠিক তেমনি কেন না সূর্য্যের কিরণ সমুদ্রের আয়নায় প্রতিফলিত হ'য়ে খুব জোরালো ভাবেই মানুষের শরীরে এসে লাগে। সমুদ্রের ধারে বাস ক'রলে গায়ের চামড়া খুব শীঘ্রই রোদে-পোড়া হয়ে যায়; কাজেই বোঝা যাচ্ছে যে, সেখানকার সূর্য্যকিরণে এই বেগুনী রশ্মির পাশেকার আলোক-তরঙ্গের ভাগটা খুব বেশী মাত্রায় আছে।

সূর্য্য-রশ্মির ভিতর এই যে অ-দেখা আলোর তরঙ্গ আছে,তার মাত্রা বেশী থাক্‌লে রোগের জীবাণু নষ্ট ক'রে দিতে পারে সে বিষয়ে কোনো সন্দেহ নেই। আবার সেই আলো মানুষের দেহে লাগলে নর-শোণিতের জীবাণু নষ্ট করবার ক্ষমতা বেড়ে যায়। এ সব রীতিমত প্রমাণ হ'য়ে গেছে। শরীরের ভিতর রোগের বিষ থাক্‌লে সেটা তাড়াবার প্রধান উপায় হচ্ছে তাহ'লে সূর্য্যের আলো। এ বিষয়ে যাঁরা গবেষণা করছেন, তাঁরা দেখেশুনে সিদ্ধান্ত করেছেন যে, সৌর-চিকিৎসার মহৎ গুণ হচ্ছে যে, নানান্ রোগের সঙ্গে যুদ্ধের সময় সূর্য্যের এই অ-দেখা আলোক-তরঙ্গ মানুষের রক্তকে খুব তেজালো ক'রে তোলে।

ঘরের ভিতর ব'সে সূর্য্যের এই অ-দেখা রশ্মি-প্রবাহ উপভোগ করা সম্ভব-পর কি না?—বৈজ্ঞানিকেরা এখন এই প্রশ্ন নিয়ে মাথা ঘামাচ্ছেন। quartz পাথর গালিয়ে একরকম নতুন কাচ তৈরী হয়েছে যার ভিতর দিয়ে সূর্য্যের এই অ-দেখা রশ্মি-তরঙ্গ ঘরে প্রবেশ ক'রতে পারে। সম্প্রতি বিলাতে লিওনার্ড হিল্ নামে এক ব্যক্তি একটা কাচ দেখিয়েছেন। তিনি বলেন যে, সে কাচের ভিতর দিয়েও সূর্য্যের এই অ-দেখা আলোর তরঙ্গ স্বচ্ছন্দে আস্‌তে পারে; তাঁর মতে জানলার উপরদিকে এই কাচ বসানো উচিত আর রোজ খুব পরিষ্কার ও ঝক্‌ঝকে রাখা দরকার। এরকম কাচ যদি বাজার-চলতী হ'য়ে দাঁড়ায়, তা'হলে রোগীরা ঘরের ভিতর শুয়েই সৌর-চিকিৎসার সুযোগ নিতে পারে, এদিকে ঠাণ্ডা লাগবার ভয়ও থাকে না।

সূর্য্য-রশ্মির একেবারে ডানদিকে সব শেষে

রেডিয়ামের অদৃশ্য আলো আছে; তার জোর এত বেশী যে, একফুট মোটা জমাট লোহাও তার পথে বাধা দিতে পারে না।

ভবিষ্যতের দিকে চেয়ে আমরা ব'লতে পারি যে, শীঘ্রই এমন একদিন আসবে—যখন সকলেই বুঝবে যে সূর্য্যের আলোই নানান রোগের পক্ষে মহৌষধ; আর যে সব রোগে এখন অস্ত্র-চিকিৎসা ছাড়া উপায় নেই, সে সব রোগেরও বিশল্যকরণী হচ্ছে—সূর্য্যের আলো; সে সব রোগও সৌর চিকিৎসার সাহায্যে একদম সেরে যেতে পারে অবশ্য এখনকার অস্ত্র-চিকিৎসা যে সেই নবযুগে একেবারে থাক্‌বে না, তা' নয়।

সৌর রশ্মির বিষয়ে যে সব আবিস্কারের কথা এ প্রবন্ধে লেখা হোল—সেগুলো উনিশ শতকের শেষভাগের ব্যাপার হ'লেও সে সব আবিস্কার মানুষের রোগের বিরুদ্ধে যুদ্ধ-ঘোষণা করেছে মাত্র বিশ শতকের গোড়ার দিকে। চিকিৎসা-শাস্ত্রের ইতিহাস এই আবিস্কারগুলো এক নবযুগের সূচনা ক'রে দিচ্ছে।

এখন দেখা যাক, এই আবিস্কারগুলো জগতের কি উপকার করেছে। সৌর রশ্মি সম্বন্ধে নতুন এ সব বৈজ্ঞানিক আবিস্কারের দ্বারা জড়-পদার্থের গঠন সম্বন্ধে আমরা একটা নতুন ধারণা পাই। এতদিন আমাদের দুটো চোখ ছিল. এই সব আবিস্কার যেন আমাদের তৃতীয় নয়ন খুলে দিয়েছে, যা' দিয়ে মানুষের শরীরের ভিতর লোকচক্ষুর অগোচর স্থানগুলিতে আমাদের নজর চলে। নানান্ রকমের যন্ত্রণা-দায়ক দুরারোগ্য রোগ, যা'তে করে' লোকের অঙ্গবিকৃতি ঘটে, বিশেষতঃ সভ্যতার যুগে মানুষের প্রধান শত্রু ক্যান্‌সার,—এই সব রোগের ওষুধ পাওয়া যাচ্ছে সৌর রশ্মি থেকে। পোষ্টাই খাদ্য সম্বন্ধে একটা নতুন জ্ঞান আমরা লাভ করেছি। সেটা হচ্ছে এই যে, সূর্য্যের অ-দেখা রশ্মি যা' বেগুনী আলোর পরের স্তরে আছে তার সংস্পর্শে আমাদের খাবার জিনিসগুলো বেশী পোষ্টাই হ'য়ে ওঠে। আর সবচেয়ে বেশী উপকার হয়েছে এই, যে, রোগের প্রতিষেধক ও প্রায় সব রোগের পক্ষে ধন্বন্তরি এমন একটা ওষুধ আমরা পেয়েছি— যা' মানুষের হাতে তৈরী নয়, যা' স্বর্গের অফুরন্ত সুধা-ভাণ্ডার,— সেটা হচ্ছে প্রখর সৌর-রশ্মি।

আশা করা আমাদের মোটেই অন্যায় হবে না যে, সূর্য রশ্মির তেজ রোগ-চিকিৎসায় ব্যবহার করলে পৃথিবী থেকে রোগের সংখ্যা অনেক কমে যাবে, মানুষের ব্যথা বেদনার অনেকটা অবসান হবে, জীবনের দৈর্ঘ্য বেড়ে যাবে, আর কাজের লোকেদের দীর্ঘ অসুস্থতার দরুণ বাণিজ্য ব্যবসায় ও অন্যান্য কাজ কর্ম্মে মাঝে মাঝে যে সব ক্ষতি হয়, তা'ও খুব কমে' যাবে।

সূর্য্যের বেগুনী আলোর পরবর্ত্তী স্তরের অ-দেখা রশ্মির প্রভাবে গাছ-পালা, জন্তু জানোয়ার, এদের জীবনের ফোয়ারা দিনের পর দিন উদ্দাম—অফুরন্ত ভাবে ছুটে চ'লেছে; খোলা রোদে থাকলে গাছ পালা জন্তু জানোয়ার এরা সব দিন দিন বাড়তে থাকে অসম্ভব রকমে। তা'হ'লে এটা কি নেহাৎ দুরাশা যে, এই নির্ম্মল পবিত্র সৌররশ্মির প্রভাবে মানব জাতি আবার ঋষি-কল্পিত "অমৃতস্য পুত্রাঃ" পদবাচ্য হবে, তাদের স্বাস্থ্য, আকার, ও সৌন্দর্য্য দিনের পর দিন সম্পূর্ণতর ও সুন্দরতর হ'য়ে উঠবে।

সৌর-রশ্মির প্রভাব চিকিৎসা জগতে যে নবযুগের উদ্বোধন ক'রেছে, সে যুগে মানুষ তার হারানো সুখ-শান্তি ফিরিয়ে পাবে, যা' ছিল আদিম মানবের ওপরে দেবতার দান আর সভ্যতার বেড়া-জালের ভিতর থেকে যা' সে খুইয়ে ফেলেচে। ভগবান তাঁর সন্তানের জন্য কি সুন্দর ব্যবস্থা করেছেন তা' প্রাণে-প্রাণে অনুভব ক'রে মানুষ তখন বুঝবে,—

"আপনি আসি ঊষা শিয়রে বসি ধারে,
অরুণ কর দিয়ে মুকুট দেন শিরে.
নিজের গলা হতে কিরণ-মালা খুলি
দিতেছে রবি কর আমার গলে তুলি।"

সারা জগত জুড়ে তখন সমস্বরে অভিশপ্ত মানবগণের উপর বিধাতার অমৃতময় দান দিনের আলোর জয়গান উচ্চারিত হ'তে থাকবে,—

"জয় দ্যুলোকের জয় ভূলোকের, জয় আলোকের জয়।"

পরিচ্ছদ

[রায়বাহাদুর ডাঃ শ্রীচুনীলাল বসু C. I. E. I. S. O. M. B. F. C. S.]

(পূর্ব্বপ্রকাশিত অংশের পর)

গ্রীষ্মকালে শ্বেতবর্ণের বস্ত্র ব্যবহার করা প্রশস্ত। সাদা রংএর কাপড় সূর্য্য বা অগ্নির উত্তাপ সামান্য পরিমাণে শোষণ করে মাত্র, অধিকাংশ উত্তাপ প্রতিফলিত হইয়া কাপড় হইতে নির্গত হইয়া যায়, এই জন্য সাদা রংএর কাপড় বেশী গরম হয় না। কৃষ্ণবর্ণের বস্ত্র মাত্রেই সূর্য্যতাপ বা অগ্নিতাপ অত্যন্ত অধিক পরিমাণে শোষণ করিতে সমর্থ, সুতরাং এই রংএর বস্ত্র শীঘ্র উত্তপ্ত হইয়া উঠে, সেইজন্য গ্রীষ্মকালে উহার ব্যবহার সুখকর হয় না। শীতকালে কৃষ্ণবর্ণের পরিচ্ছদ আরামদায়ক হইয়া থাকে। ভিন্ন ভিন্ন রংএর কাপড় ভিন্ন ভিন্ন মাত্রায় তাপ শোষণ করিয়া থাকে। কৃষ্ণবর্ণের বস্ত্র সর্ব্বাপেক্ষা অধিক পরিমাণে তাপ শোষণ করিতে সমর্থ। গাঢ় নীলবর্ণ বস্ত্র তাপ-শোষণ সম্বন্ধে দ্বিতীয়, তৎপরে ফিকা নীল, তদপেক্ষা কম গাঢ় সবুজ, তৎপরে লাল, তাহার নীচে ফিকে সবুজ, তৎপরে গাঢ় পীত, অনন্তর ফিকা হরিদ্রা এবং সর্ব্বশেষে শাদা রংএর কাপড় সর্ব্বাপেক্ষা অল্প তাপ শোষণ করিয়া থাকে। এইজন্য গ্রীষ্মকালে শাদা কাপড় ব্যবহার করিলে শরীর স্নিগ্ধ থাকে এবং এইজন্যই ভারতবর্ষের ন্যায় গ্রীষ্মপ্রধান দেশে শাদা কাপড়ের ব্যবহার অধিক প্রচলিত। কাহারও মতে রাঙ্গা রংয়ের কাপড় ঠিক গায়ের উপরে থাকিলে সূর্য্যের রশ্মি-বিশেষ (Chemical rays) হইতে দেহকে রক্ষা করিয়া "সর্দ্দিগর্ম্মি" নিবারণ করে। এই মত কতদূর বৈজ্ঞানিক ভিত্তির উপর স্থাপিত, তাহা এ পর্য্যন্ত নির্ণীত হয় নাই; তবে এই মত

*এই প্রবন্ধের জন্য লেখক মার্কিন স্বাস্থ্য-পত্রিকা Hygeiaর কাছে ঋণী এবং প্রবন্ধের ব্লকগু'ল "কলিকাতা মিউনিস্যাপ গেজেটের" সৌজন্যে প্রাপ্ত। স্বাঃ সঃ।

অনুসরণ করিয়া কেহ কেহ গ্রীষ্মকালে এদেশে "সোলারো" (Solaro) নামক লাল কাপড়ের জামা ঠিক গায়ের উপর ব্যবহার করিয়া থাকেন।

কোনপ্রকার রঙিন্ বস্ত্র ঠিক গায়ের উপর ব্যবহার করা সঙ্গত নহে। সচরাচর যে সকল রংয়ে বস্ত্র রঞ্জিত করা হয়, তাহাদিগের অধিকাংশের সহিত খনিজ বিষাক্ত পদার্থ মিশ্রিত থাকে। অনেক স্থলে এরূপ বস্ত্র ব্যবহার করিয়া চর্ম্মের প্রদাহ এবং বিবিধ চর্ম্মরোগের আবির্ভাব হইয়াছে। আমরা বালকবালিকাদিগের পরিচ্ছদ প্রায়ই রঙ্গিন্ কাপড়ে প্রস্তুত করাইয়া থাকি। বাহিরের কাপড় রঙ্গিন্ হইলে কোন ক্ষতি হয় না, কিন্তু যে কাপড় ঠিক গায়ের উপর থাকিবে, তাহা রঙ্গিন্ হইলে অনিষ্ট ঘটিবার সম্ভাবনা।

যে পোষাক গায়ে অ াঁটিয়া ধরে, তাহা কখনই ব্যবহার করা উচিত নহে। কি স্ত্রীলোক, কি পুরুষ, কাহারও পরিচ্ছদ গায়ে আঁটিয়া থাকা স্বাস্থ্য-রক্ষার অনুকূল নহে। পরিচ্ছদ যত আল্‌গা ও হাল্‌কা হইবে, রক্তসঞ্চালন এবং শারীরিক অন্যান্য ক্রিয়া ততই সুচারুরূপে সম্পন্ন হইতে থাকিবে। ভারতবাসী কি পুরুষ, কি স্ত্রীলোক, সকলেই ঢিলা পোষাক ব্যবহার করিয়া থাকেন। ইহাতে শরীর আরামে থাকে, শরীরের কোন স্থানে অযথা চাপ পড়িয়া কোন শারীরিক যন্ত্র স্থানচ্যুত হয় না এবং রক্ত সঞ্চালন, শ্বাস-ক্রিয়া, অঙ্গচালনা প্রভৃতি স্বাভাবিক ক্রিয়াগুলি সহজে সম্পন্ন হইয়া থাকে। মেমেরা যেরূপ পোষাক পরিয়া থাকেন, তাহা স্বাস্থ্য-রক্ষার অনুকূল নহে। বেশী আঁট স্কার্ট্ (Close-fitting skirts), গায়ে লেপা আস্তিন (Tight sleeves) ষ্টেস্ (Stays), গার্টার্ (Garter), কোমরবন্ধ ও গলাবন্ধ (Waist-bands and neckbands), আঁট দস্তানা (Gloves) ও কসা সরু জুতার ব্যবহার মেমেদের মধ্যে বিস্তৃত-ভাবে প্রচলিত দেখিতে পাওয়া যায়। ইহাদিগের ব্যবহারে শরীর বিকৃত এবং দেহাভ্যন্তরস্থ যন্ত্রাদি স্থানচ্যুত হইয়া পড়ে, সুতরাং তাহাদিগের স্বাভাবিক ক্রিয়ার ব্যাঘাত সাধিত হয়। কটিদেশ অপ্রশস্ত এবং দেহের উপরিভাগ উন্নত রাঁখিবার চেষ্টায় যে সকল পোষাকের তোড়জোড় ব্যবহৃত হইয়া থাকে, তাহা দ্বারা হৃৎপিণ্ড, ফুস্‌ফুস্, যকৃৎ ও প্লীহা স্বস্থানচ্যুত হইয়া বিকৃতাবস্থা প্রাপ্ত হয় এবং তজ্জন্য তাহাদিগের স্বাভাবিক ক্রিয়ার বিশেষ প্রতিবন্ধকতা উপস্থিত হয়। ইয়োরোপীয়গণ এরূপ বুদ্ধিমান হইয়া কিরূপে এই অস্বাভাবিক স্বাস্থ্য-নাশক প্রথার সমর্থন করেন, তাহা বুঝিয়া উঠিতে পারা যায় না। অবশ্য ইঁহারা সকলেই এই কুপ্রথার পক্ষপাতী নহেন। স্বাস্থ্যতত্ত্ববিদ্‌গণ এবং চিকিৎসকেরা এবিষয়ের প্রতিবাদ করিলেও এপ্রথার সংস্কার এখনও বহু সময়সাপেক্ষ। আশা করি আমাদের দেশের যে সকল মহিলা পোষাকের বিলাতী "তোড়জোড়ের" পক্ষপাতিনী, এই কথাগুলি তাঁহাদের চিন্তার বিষয় হইবে।

ভারতবর্ষের জলবায়ু এবং ভারতবাসীদিগের সামাজিক আচার ব্যবহারের প্রতি লক্ষ্য রাখিলে এদেশীয় রমণীদিগের মধ্যে যে সাড়ী পরিবার প্রথা প্রচলিত আছে, তাহা যে সর্ব্বতোভাবে উপযোগী, সে বিষয়ে কাহারও অণুমাত্র সন্দেহ থাকিতে পারে না। তবে আমাদিগের বাঙ্গালী স্ত্রীলোকেরা যে ভাবে সাড়ী পরিধান করিয়া থাকেন, তাহা প্রশংসনীয় নহে। ইহা, কি লজ্জারক্ষা, কি স্বাস্থ্যরক্ষা,

কোনটীরই পক্ষে অনুকূল নহে। এ সম্বন্ধে ভারতবর্ষের অন্যান্য প্রদেশবাসিনী রমণীদিগের নিকট হইতে আমাদিগের শিক্ষালাভ করিবার যথেষ্ট অবসর আছে।

সাধারণতঃ বাঙ্গালী স্ত্রীলোকেরা* যেভাবে সাড়ী পরিয়া থাকেন, তাঁহাতে নিতান্ত সাবধানে না থাকিলে উহা দ্বারা তাঁহাদের অঙ্গপ্রত্যঙ্গাদি সম্পূর্ণভাবে আবৃত থাকা কঠিন হইয়া উঠে। কায কর্ম্ম করিবার সময়ে পরিধেয় বসন শরীরের অনেক অংশ হইতে বিচ্যুত হইয়া পড়ে। তবে সর্ব্বদা অন্তঃপুরে অবরুদ্ধ থাকেন বলিয়া তাঁহারা ইহার অনৌচিত্য হৃদয়ঙ্গম করিতে পারেন না। কিন্তু তীর্থদর্শন, গঙ্গাস্নান, রেল্‌পথে ভ্রমণ বা অপর কার্য্যোপলক্ষে যদি তাঁহাদিগের রাস্তাঘাটে চলিবার প্রয়োজন হয়, তাহা হইলে দুষ্ট লোকের কুটিল দৃষ্টি হইতে সম্ভ্রম রক্ষা করিবার জন্য পরিধেয় বসন লইয়া তাঁহারা কিরূপ ব্যতিব্যস্ত হইয়া পড়েন, তাহা অনেকেই লক্ষ্য করিয়া থাকিবেন। বিশেষতঃ ছোট ছেলে কোলে থাকিলে তাঁহারা অনেক সময়ে বড়ই বিপন্ন হইয়া পড়েন। আমাদিগের জননী, ভগিনী, স্ত্রী ও কন্যাগণের যখন দেবস্থান, রেল্‌পথ, পশুশালা, যাদুঘর প্রভৃতি প্রকাশ্য স্থানে সাধারণের সমক্ষে উপস্থিত হইবার আবশ্যক হইবে, তখন যাহাতে তাঁহাদের লজ্জাশীলতা যথাবিধি রক্ষিত হয়, তাহার উপায় অবলম্বন করা অবশ্য কর্ত্তব্য।

* বাঙ্গালী ব্রাহ্ম মহিলাদিগের সম্বন্ধে এ মন্তব্য প্রযোজ্য নহে। এস্থলে ইহাও ব। কর্ত্তব্য যে, পূর্ব্ববাঙ্গলার স্ত্রীলোকদিগের সাড়ী পরিবার প্রথা পশ্চিম বাঙ্গালা অপেক্ষা ভাল।

হিন্দুস্থানী স্ত্রীলোকদিগের প্রতি দৃষ্টিপাত করিলে দেখা যায় যে, তাঁহারা অতি সুন্দরভাবে আঁটিয়া সাঁটিয়া সাড়ী পরিয়া লজ্জা রক্ষা করিয়া থাকেন। কোল, সাঁওতাল প্রভৃতি অনার্য্য জাতির কথা ছাড়িয়া দিলে দেখিতে পাওয়া যায় যে, বাঙ্গালী ভিন্ন অপর সকল ভারতবাসী যতই হীনাবস্থাপন্ন হউক না, নিজ পরিবারস্থ স্ত্রীলোকদিগের লজ্জা রক্ষার জন্য এক একটী জামার বন্দোবস্ত করিয়া দেওয়া অবশ্য কর্ত্তব্য বলিয়া মনে করিয়া থাকেন। সামান্য কুলী রমণীরা (এমন কি যাহারা ছাদ পিটিতে আসে, তাহারা পর্য্যন্ত) শতগ্রন্থিযুক্ত বস্ত্র ও মলিন একটী "আংরাখা" দ্বারা সর্ব্বাঙ্গ ঢাকিয়া রমণীজাতির সম্ভ্রম রক্ষা করিয়া থাকে। বোম্বাই, মান্দ্রাজ, পঞ্জাব ও উত্তরপশ্চিম দেশবাসিনী রমণীরা সাড়ী পরিয়া থাকেন, আর আমাদের বাঙ্গালীর মেয়েরাও সাড়ী পরেন, কিন্তু সাড়ী পরিবার প্রভেদে একজন কাপড় পরিয়াও অর্দ্ধনগ্নাবস্থায় রহেন, আর অপর রমণী কার্য্যোপলক্ষে রাজপথে বাহির হইয়াও লোকের অসংযত দৃষ্টি হইতে আপনাকে সুচারুরূপে রক্ষা করিতে সমর্থ হইয়া থাকেন। আমাদিগের বাঙ্গালী রমণীগণের পরিচ্ছদ-পরিধান-প্রথার সংস্কারের আবশ্যকতা হইয়াছে।

এস্থলে বলা উচিত যে, অধিকাংশ বাঙ্গালীই সামান্য অবস্থার লোক। যদি আমাদিগের মহিলাকুলের মধ্যে বিলাতী রমণীদিগের ন্যায় পরিচ্ছদের আড়ম্বর প্রবেশ করে, তাহা হইলে আমাদের সংসারে ভীষণ অনর্থ ও বিপত্তি ঘটিবার সম্ভাবনা। বুদ্ধিমতী নারীমাত্রেই এ বিষয়ে সবিশেষ সাবধান হইবেন। তাহা না হইলে দর্জ্জির দোকানের দেনা মিটাইতেই

গৃহস্বামীর প্রাণান্ত পরিচ্ছেদ হইবে এবং ভবিষ্যতের জন্য কিছু সঞ্চয় করা দূরে থাকুক, বালকবালিকাদিগের শিক্ষা এবং তাহাদিগের জন্য পুষ্টিকর আহারের ব্যবস্থা করাও সুকঠিন হইয়া উঠিবে। পরিচ্ছদ সম্বন্ধে আড়ম্বর কাহারও পক্ষে ভাল নহে; সামান্য অবস্থার লোকের পক্ষে উহা ভীষণ অনর্থমূলক। মোটা চালচলনের উপর লক্ষ্য রাখিয়া আমাদের অন্তঃপুরবাসিনী মহিলাদিগের পক্ষে কিরূপ পরিচ্ছদ সময়োপযোগী ও কার্য্যের পক্ষে সুবিধাজনক হইতে পারে, তৎসম্বন্ধে এস্থলে দুই চারিটী কথার অবতারণা করিলাম। এ সম্বন্ধে নূতন কিছু বলিবার নাই। যে প্রথা আমাদের অবরোধবাসিনী মহিলাদিগের মধ্যে শনৈঃ শনৈঃ প্রসার লাভ করিতেছে, তাহারই উপযোগিতা সম্বন্ধে এ স্থলে সংক্ষেপে আলোচনা করিব।

আজকাল কলিকাতা সহরে এবং মফঃস্বলের অনেক ভদ্র পরিবারের বালিকা ও যুবতীদিগের মধ্যে সেমিজের উপর সাড়ী পরিবার প্রথা প্রবর্ত্তিত হইয়াছে, কিন্তু এই প্রথা বয়স্থা রমণীদিগের কৃপাদৃষ্টি সম্পূর্ণরূপে লাভ করিতে সমর্থ হয় নাই। বলা বাহুল্য যে বাঙ্গালী স্ত্রীলোকদিগের সাড়ী পরিবার যেরূপ পদ্ধতি, তাহাতে কি বালিকা, কি যুবতী, কি প্রৌঢ়া, সকলেরই পক্ষে সেমিজ্ (Chemise) বা তৎসদৃশ গাত্রাবরণ যে এক অপরিহার্য্য পরিচ্ছদ, বিবেচক ব্যক্তি মাত্রেই তাহা অস্বীকার করিবেন না। সম্ভ্রান্ত ভদ্র পরিবারের অনেক রমণী তাঁতের মিহি কাপড় ব্যবহার করিয়া থাকেন। আমরা কি পুরুষ, কি স্ত্রীলোক, কাহারও মিহি কাপড় পরিধান করিবার পক্ষপাতী নহি। তবে মিহি তাঁতের কাপড় বাঙ্গালার একটী উৎকৃষ্ট অননুকরণীয় শিল্প – কোন দেশহিতৈষী ব্যক্তিই উহার উচ্ছেদসাধন কামনা করিবেন না। কিন্তু এরূপ বস্ত্র পরিধান করিলে বর্ত্তমান রুচিহিসাবে কি পুরুষ, কি স্ত্রীলোক, সকলকেই যে সমাজে লজ্জা পাইতে হয়, তাহা অবশ্য স্বীকার করিতে হইবে। স্ত্রীলোকেরা যদি সেমিজের উপর পাতলা কাপড় ব্যবহার করেন, তাহা হইলে উহা তত দোষের হয় না।

অনেকে নিমন্ত্রণাদি রক্ষা করিবার সময়ে সেমিজ ব্যবহার করিয়া থাকেন, নিজ গৃহ মধ্যে সেমিজ্ ব্যবহার করা আবশ্যক মনে করেন না। কিন্তু বাটীর ভিতরেও সপরিবারভুক্ত এবং পাচক ও ভৃত্যাদি অনেকানেক পুরুষের সম্মুখে তাঁহাদিগকে সর্ব্বদা বাহির হইতে হয়, সুতরাং সেমিজের উপর কাপড় পরিলে লজ্জা রক্ষা সম্বন্ধে তাঁহাদিগকে কখনই সঙ্কুচিত হইতে হয় না। লংক্লথ্ কাপড়ে ৪টি সেমিজ্ তৈয়ার করিতে ৪৲ টাকার অধিক খরচ হয় না * অথচ যত্নপূর্ব্বক ব্যবহার করিলে সেগুলি এক বৎসরের অধিককাল চলিতে পারে। সেমিজ্ সর্ব্বদা ধোবার বাড়ী পাঠাইবার আবশ্যকতা হয় না; ২।৩ দিন অন্তর গরম জলে সাবান দিয়া কাচিয়া দিলেই উহা পরিষ্কৃত হয় এবং ধোবার আছড়ান হইতে রক্ষা পাইয়া অনেকদিন টিকিয়া যায়। বেশী খরচ হইবে বলিয়া যে আমাদের স্ত্রীলোকেরা সেমিজ্ ব্যবহার করেন না, তাহা নহে; প্রাচীন প্রথার বিচারহীন পক্ষপাতিত্বই এরূপ ঔদা-

* বর্ত্তমান সময়ে বস্ত্রের দুর্ম্মূল্যতা হেতু খরচ ইহা অপেক্ষা অবশ্য বেশী হইবে।

সীন্যের কারণ বলিয়া অনুমিত হয়। যাহা চিরকাল চলিয়া আসিতেছে তাহাই ভাল. আবার একটা নুতন জিনিস জড়াইয়া ব্যতিব্যস্ত হইবার কি প্রয়োজন, অনেকে ইহা মনে করিয়া সেমিজ্ ব্যবহার করিতে পরাঙ্মুখ হয়েন। আজকাল আমাদের সমাজে অনেক সামাজিক প্রথার পরিবর্ত্তন সংঘটিত হইয়াছে। এখন আমাদের পুরবাসিনী মহিলারা পূর্ব্বের ন্যায় অসূর্য্যম্পশ্যা নাই; এখন তাঁহাদিগকে নানা কারণে সাধারণের সমক্ষে বাহির হইতে হয় এবং তাঁহারা পাঁচজনে মিলিত হইয়া সাধারণের হিতোদ্দেশ্যে বিবিধ শুভ কার্য্যের অনুষ্ঠান করিয়া থাকেন। সুতরাং পূর্ব্বে কেবল গৃহমধ্যে আবদ্ধ থাকিবার জন্য যে পরিচ্ছদ যথেষ্ট বলিয়া আমরা মনে করিতাম, এখন আর তাহা বর্ত্তমান অবস্থার উপযোগী নহে, অতএব উহার সংস্কারের প্রয়োজন উপস্থিত হইয়াছে।

যদি কাহারও সেমিজ্ পরিতে একান্ত আপত্তি থাকে, তাহা হইলে দশ হাতের কিছু অধিক লম্বা মোটা সাড়ী হিন্দুস্থানী পদ্ধতি অনুসারে পরিধান করিলে লজ্জারক্ষা বা সৌন্দর্য্যের বিধান, কোন বিষয়েরই ত্রুটি হয় না। হিন্দুস্থানী ধরণে সাড়ী পরিবার পদ্ধতি অতীব প্রশংসনীয়; তবে উহাদের মত কোমর হইতে অত নীচু করিয়া সাড়ী পরা ভাল নহে। আমাদের মেয়েরা কোমরের কাপড়ে যে কসি দেন, তাহা বড় আল্‌গা। হিন্দুস্থানী স্ত্রীলোক-দিগের মত গাঁইট বাঁধিয়া কসি দেওয়া উচিত। যদি কসিটী ডান কাঁকালে থাকে এবং খানিকটা সাড়ী চুনট্ করিয়া সম্মুখে গুঁজিয়া অঞ্চলখানি বামদিকে ঘুরাইয়া শরীরের ঊর্দ্ধভাগ আবৃত করিয়া বামদিকের কাঁকালে পুনরায় গুঁজিয়া দেওয়া হয়, তাহা হইলে সাড়ী দ্বারা সর্ব্বাঙ্গ সুচারুরূপে আবৃত হইতে পারে। বাঙ্গালী স্ত্রীলোকের সাড়ী পরা বড় আল্‌গা রকমের; অল্পায়াসেই শরীর হইতে বস্ত্র বিচ্যুত হইয়া যাইবার সম্ভাবনা। স্ত্রীলোকের পরিধেয় বস্ত্র এরূপ আল্‌গা ধরণের হওয়া কখনই উচিত নহে। হিন্দুস্থানী স্ত্রীলোক হাতাহাতি করিলেও তাহার পরিধেয় বসন দেহ হইতে বিস্রস্ত হইয়া পড়ে না। এই ধরণের কাপড় পরা বাঙ্গালা দেশে সর্ব্বসাধারণের মধ্যে প্রচলিত হইলে ভাল হয়।

সেমিজের সঙ্গে সঙ্গে একটী মোটা কাপড়ের জামা ব্যবহার করা অবশ্য কর্ত্তব্য। গৃহের মধ্যে অবস্থিতি করিবার সময় শীতকাল ব্যতীত অন্য ঋতুতে জামা ব্যবহার না করিলেও চলিতে পারে, তবে সে সময়ে গলা পর্য্যন্ত বদ্ধ এবং হাফ্ হাতা সেমিজ্ ব্যবহার করা কর্ত্তব্য। কিন্তু কোন কার্য্য উপলক্ষে কোন স্থানে যাইতে হইলে একটী জামা না পরিয়া যাওয়া উচিত নহে। আমি পূর্ব্বেই বলিয়াছি যে, যে সকল মজুর-রমণীরা ছাদ পিটিতে আসে, তাহাদিগকেও কখন শুধু গায়ে দেখিতে পাওয়া যায় না; আর আমরা আমাদিগের কুলমহিলাদিগের লজ্জারক্ষা সম্বন্ধে এতই উদাসীন যে, তাঁহাদিগকে খালিগায়ে পাঁচজনের বাটীতে পাঠাইতে লজ্জা বোধ করি না। আমরা শিক্ষিত বলিয়া অভিমান করিয়া থাকি, কিন্তু বোধ হয় সামান্য কুলী মজুরেরা পর্য্যন্ত আমাদিগকে এ বিষয়ে শিক্ষাদান করিতে সমর্থ। আমি আশা করি যে, আমাদের বাঙ্গালী স্ত্রীলোক মাত্রেই বাটী হইতে অন্যত্র গমন করিবার সময় একটি করিয়া জামা ব্যবহার করিবেন। (ক্রমশঃ)

গেঁটে বাত।

[ডাঃ শ্রীব্রজেন্দ্রনাথ গাঙ্গুলী M. B]

(পূর্ব্বপ্রকাশিত অংশের পর)

চিকিৎসকের লক্ষ হওয়া চাই।

(১) বেদনা ও কষ্ট কমান।

(২) বাত রোগের বিষকে কম করার চেষ্টা।

(৩) ব্যাধির Resistance (প্রতিরোধ শক্তি) বাড়ান।

(৪) রোগীকে Convalescent State হইতে ক্রমশঃ নিরাময় করিয়া তোলা।

বেদনা কমাইবার প্রধান উপায়—বিশ্রাম, সকল সময় বিছানায় শুইয়া থাকা। বিছানার এমন ব্যবস্থা করা চাই—যাহাতে রোগীকে নাড়াইতে না হয়। গায়ে জোরওয়ালা লোকেরা যাহারা রোগীকে নাড়াইতে পারেন—তাহাদেরই পরিচর্য্যা করা উচিত। রোগীর ঢিলা জামা পরিয়া থাকা উচিত, নরম বিছানা ব্যবহার করা উচিত, ঘাম যাহাতে রোগীকে না নাড়াইয়া পুছাইয়া লওয়া যায় তার ব্যবস্থা থাকা প্রয়োজনীয়।

পথ্য—প্রথম অবস্থায় কেবল দুধ ও জলীয় পদার্থই দেওয়া উচিত অনেক সময় মূত্রকোষের প্রদাহ থাকে, সেই সময় প্রথম অবস্থায় অন্য কিছু বিশেষতঃ মাছের জুস ইত্যাদি দেওয়া যাইতে পারে না।

দুধ জল বা বার্লি মিশ্রিত করিয়া দেওয়া যাইতে পারে সোডা সাইট্রেট (প্রায় প্রতি আউন্স দুধে ১ গ্রেণ) দিলে দুধ সহজে হজম হয়। বাড়ীতে টাটকা লেমনেড তৈয়ারী করিয়া প্রতি আধসেরে ১৫।১৬ গ্রেণ পটাস বাইকার্ব্ব মিশাইয়া দেওয়ায় অনেকের তৃষ্ণা নিবারণ হয়। ১॥।২ সের জল ও দুধ খাওয়ান উচিত।

পেট—সেলিসিলেটের অধিক পরিমাণ ব্যবহার হইবার আগে দাস্ত করান বিশেষ প্রয়োজনীয়। রাত্রে দুই গ্রেণ ক্যালোমেল ও প্রাতে স্যালাইন প্রথমে দেওয়া উচিত, পরে পালভ গ্লিসারিজা, ক্যাসকারা, বা কেবল সেলাইন দিলেই কাজ হয়।

বাহ্য প্রয়োগ (Local Application — তুলা গরম করিয়া গাঁঠ গুলি ভাল করিয়া ঢাকিয়া রাখিলেই অনেক সময় যথেষ্ট হয়। গাঁট গুলি যাহাতে না নড়ে তাহার ব্যবস্থা করা করা চাই। যদি বেদনা উহাতে না কমে, স্প্লিণ্ট দিয়া বাঁধিয়া রাখা উচিত তাহা হইলে মাংস পেশী গুলি অচল হইয়া গাঁঠকে পড়িতে দেয় না।

Antiphlogistin লাগাইলে উপকার পাওয়া যায়। ম্যারেলজিয়া বাম বা পেলো বাম (Indo French Drug House) যাহাতে অএল উইণ্টার গ্রীন আছে—ব্যবহারে বেদনা উপশম হয়। মেসেটেন (২ ভাগ অলিভ তৈল মিশাইয়া) ব্যবহারেও উপকার হইতে দেখা গিয়াছে।

অনেক সময় খুব বেশী বেদনা হইলে ফুলার

সাহেরেব লোশানে লিন্‌টে ভিজাইয়া গাঁঠের উপর রাখিলে উপকার হয়।

ফুলার লোশন –

Re.

পোটাস বাইকার্ব	...	১/২ আউন্স।
টিঞ্চার ওপিয়াই	...	১/২ ড্রাম।
গ্লিসারিণ	...	১ ১/২ আউন্স।
রোজ ওয়াটার	...	১০ আউন্স।

ঔষধাবলি—(Salicylate) স্যালিসিলেট গুলিই হইল চিকিৎসকের প্রধান অবলম্বন। কেহ কেহ এমন বলেন যে, যে বেদনা স্যালিসিলেটেএ সারে না তাহা বাত নহে অনেকে বলেন (Dr. D. B Loes) যে বাত আরম্ভতে খুব বেশী পরিমাণ (Dose) এ স্যালিসিলেট দিলে উহা নিশ্চয় আরাম হয়। এই ঔষধ বেশী মাত্রায় ব্যবহার করায় মাথাধরা বমি, কাণ ভোঁ ভোঁ করা, কাণে তালা লাগা বা মাথা ঘোরা আরম্ভ হইলে স্যালিসিলেট বন্ধ করা উচিত; কোনও কোনও লোকে স্যালি-সিলেট সহ্য করিতে পারে না তাহাদের নাড়ী Slow অসম, ও চাপ কম হইয়া যায়, হার্টের শব্দ গুলিও দুর্ব্বল (feeble) হইয়া যায়।

কোন শক্তিবান পুরুষকে নিম্নলিখিত মাত্রায় ঔষধ দেওয়া যাইতে পারে! –

Re.

সোডা সেলিসিলেট	...	২০ গ্রেণ।
সোডা বাইবার্ব্ব	...	১৫ গ্রেণ।
সিরাপ জিন্‌জার	...	১/২ ড্রাম।
একুয়া ক্লোরফর্ম	...	ad ৪ ড্রাম।

প্রথম ৬ মাত্রা, ২ ঘণ্টা অন্তর এক মাত্রা পরে ৩ ঘণ্টা অন্তর ৪ মাত্রা ও পরিশেষে ৪ ঘণ্টা অন্তর।

ইহাতে জ্বর কমিয়া যাইবে, রোগী সুস্থ বোধ করিবে ও গাঁঠের বেদনা অনেক উপশম হইবে কোনও কোনও স্থলে বেদনা বেশী থাকিলে—Nepenthe ১০ ফোঁটা বা ডোভার্স পাউডার (Dover's Powder) ১০ গ্রেণ রাত্রে দিলে উপকার হয়।

যদি রোগী বেশী চিন্তিত হয় পোটাস ব্রোমাইট দেওয়া উচিৎ।

এই রোগ আরম্ভ হইবা মাত্র ভালরূপ জোলাপ দিয়া দাস্ত করাইয়া দেওয়া উচিত।

রোগী যদি দুর্ব্বল মনে হয়—স্পিরিট এমন এরোমেট (Spt Ammon Aromat) ঔষধের সহিত ব্যবহার করা উচিত।

১০ বৎসরের বালককে—যদি হৃষ্টপুষ্ট হয়—প্রতি মাত্রায় ১০ গ্রেণ স্যালিসিলেট দেওয়া যাইতে পারে। তবে শুধু বেদনা কমাইতে হইলে ৬ গ্রেণ মাত্রায় যথেষ্ট। দুর্ব্বল বালক বালিকাদের Salicin (স্যালিসিন) দেওয়া উচিত;—

Re.

স্যালিসিন	...	১০ গ্রেণ।
সোডা বাইকার্ব্ব	...	৫ গ্রেণ।

চার ঘণ্টা অন্তর একটি পাউডার দুধের সহিত সেব্য।

যখন জ্বর কমিয়া আসিবে বা অন্য লক্ষণ দ্বারা রোগ কমা মনে হয়, স্যালিসিলেটের মাত্রা কমান উচিত। কিন্তু এই ঔষধ জ্বরহীন হইবার পর ও দিন পনের ব্যবহার করা কর্ত্তব্য; নতুবা আবার বাতে আক্রান্ত হইবার সম্ভাবনা থাকে।

অনেক সময় এদেশে যেখানে ম্যালেরিয়া প্রায় সকলেরই কখনও না কখনই হইয়াছিল—জ্বর ছাড়িবার দিন কয়েক পর কুইনাইন স্যালিসিলেট দেওয়া উচিত, পরে টনিক মত কুইনাইন ব্যবহারে বিশেষ ফল পাওয়া যায়।

Re.

কুইনাইন স্যালিসিলেট ... ১০ গ্রেণ।

বড়ি বা cachet (ক্যাশে) করিয়া দিনে তিন বার ছোট ছেলেদের ৫ গ্রেণ মাত্রায় সিরাপে মিশাইয়া দেওয়া বলিতে পারে।

Effervessing Quinine Mixture

Re.

সোডা বাইকার্ব্ব ... ২০ গ্রেণ।

একুয়া ক্লোরোফর্ম্ম ... ad ৪ ড্রাম।

একনম্বর ঔষধ --

Re

এসিড সাইট্রিক ... ১৭ গ্রেণ।

কুইনাইন সাল্ফ ... ২ গ্রেণ।

একুয়া ডিসটিল্ড ... ৪ ড্রাম।

দুই নম্বর ঔষধ—

১ নং ঔষধের ২ চামচ ও ২ নং ঔষধের এক চামচ মিশাইয়া দিনে তিনবার সেব্য।

ছেলেদের পক্ষে এইরূপ সারিবার মুখে।

Re.

কুইনাইন সাল্ফকৈটস ১/২ গ্রেণ।

এমোনিয়া কার্ব্ব ১/২ গ্রেণ।

পোটাস বাইকার্ব্ব ৫ গ্রেণ।

ট্রাগাকান্থ ম্যুসিলেজ ১ ড্রাম।

সিরাপ অরেন্সাই ১/২ ড্রাম।

একুয়া ক্লোরোফর্ম্ম ২ ড্রাম।

এইরূপ মাত্রায় দিনে তিনবার আহারের পরে দেওয়া উচিত।

আগেই বলা হইয়াছে যে. একবার থাকিলে প্রায়ই পুনরাক্রমণ হইতে দেখা যায়। তাহার প্রধান কারণ, শীঘ্রই (solid) শক্ত খাবারের ও রোগীদের শীঘ্র বিছানা ছাড়িয়া চলা ফেরা করা।

গাঁটের ব্যথা থাকিলে সেই গাঁট গুলিকে আস্তে আস্তে মালিশ করা ও সন্তর্পণে নাড়িয়ে দেওয়া উচিৎ। ন্যুরেলজিয়া বাম বা পেলে বাম (Indo French Drug House) যাহাতে ওয়েল উইণ্টার গ্রিনি ইত্যাদি আছে—ব্যবহারে বেদনার উপশম হয়। পরে বেদনা কমিলে ও অন্যলোকে নাড়ানতে (Passive movement) গাঁঠগুলি একটু বল পাইলে সে গুলি ব্যবহারে আনিতে পারা যায়। যদি গাঁঠে অধিকপরিমাণ জল জমিয়া থাকে—উহাকে বাঁধিয়া দেওয়ার প্রয়োজন হয়। এই সময় তাপ দেওয়া ও মালিশ করাতেও কখনও উপকার দেখা গিয়াছে।

টনিক হিসাবে নিম্নলিখিত প্রেসক্রপসনটি ব্যবহারে উপকার পাইবেন।

Re.

লাইকার আর্সিনিকেলিস	...	৩ মিনিম।
পটাস আইওডাইড	...	৫ গ্রেণ।
সোডা স্যালিসাইলেশ	...	১০গ্রেণ।
সিরাপ জিঞ্জার	...	১/২ ড্রাম।
একুয়া ক্লোরোফর্ম্ম	..	ad ৪ ড্রাম।

এক মাত্রা ঔষধ কম ভাল জলের সহিত মিশাইয়া দিনে তিনবার আহারের পর সেব্য।

একটা মজার কথা—

কতক লোকের মতে মৌমাছি কামড়াইলে বাত সারে বা যে গাঁঠে বাত আক্রমণ করিয়াছে—মৌমাছিকে ধরিয়া কামড়াইয়া দিতে পারিলে বাত সারিয়া যায়।

প্রথমতঃ যাহারা মৌচাকের ব্যবসা করে ও মৌমাছির দ্বারা প্রায়ই আক্রান্ত হয়-তাহাদের বাত হইতে বড় দেখা যায় না ও দ্বিতীয়তঃ বাতের বীজাণুকে অনেক পরিমাণ Formic acid ফর্ম্মিক এসিড বাহিরকরিতে দেখা যায় মৌমাছির কামড়েও ঐ ফর্ম্মিক এসিড পাওরা যায় এই দুই কারণে মৌমাছির কামড়ে বাত সারাতে কোন সত্য থাকা সম্ভব ব'লে মনে হয়। যদি কাহারও এ বিষয়ে অভিজ্ঞতা থাকে জানাইলে উপকৃত হইব।

বাতের অন্যান্য Complication এর বিষয় বারান্তরে আলোচনা করা হইবে।

মনে রাখিবেন—

এক যক্ষ্মায় প্রতি পাঁচ মিনিটে একটী বাঙ্গালীর মৃত্যু হয়। অথচ অতি সহজেই এই মড়ক নিবারণ করা যাইতে পারে।

সবল ব্যায়াম প্রণালী

আমরা কয়েক মাস হইতে বাঙ্গালীর গৌরব সুপ্রসিদ্ধ ক্যাপ্টেন শ্রীযুক্ত ফণীন্দ্রকৃষ্ণ গুপ্ত আই, এম.এস, মহাশয়ের যে ব্যায়াম প্রণালী বাহির করিতেছি সেই প্রণালী অনুসারে ব্যায়াম চর্চ্চা করিয়া বহু ব্যক্তির শারীরিক উন্নতি হইয়াছে। কতকগুলি ছাত্রের শারীরিক উন্নতির পরিচয় প্রদত্ত হইল। বৈশাখের প্রকাশিত ব্যায়াম প্রণালীর চিত্রগুলি পুনরায় যথাযথভাবে সন্নিবেশিত করা হইল।

নিম্নে কতকগুলি Exercise বা ব্যায়ামের chart (প্রক্রিয়ার চিত্র ও তাহার অনুবাদ) প্রদত্ত হইল এইগুলি ঠিক মত অভ্যাস করিতে পারিলে পাঠাভ্যাসী ও সাধারণ অলস ভদ্র লোকগণ সুস্থ ও সবল থাকিতে পারিবেন। ইহাই তাঁহার অভিমত।

ব্যায়াম নং ১

চিত্র—ক

ব্যায়াম নং ১

চিত্র—খ

(ব্যায়াম নং ১) ক—চিত্রটির মত মাটীতে হাত ও পা এক এক হাত অন্তর রাখ, পুরা নিশ্বাস লও, দমবন্ধ রাখ এবং খ—চিত্রটির মত অবস্থান কর,

গ—চিত্রের মত বুক নিচে নামাও, পরে ঘ—চিত্রের মত অবস্থা লও এবং সঙ্গে সঙ্গে নিঃশ্বাস ছাড়িয়া দাও এবং পূর্ণ নিঃশ্বাস লইয়া ক চিত্রটির মত অবস্থা লও। মুঠা খুলিয়া ফেল ও সঙ্গে সঙ্গে নিঃশ্বাস ছাড়িয়া দাও। আবার বাম হাত ডান হাতের মত কর, এইরূপ ডান ও বাঁ হাত মুড়িতে থাক।

ব্যায়াম নং ১

চিত্র—গ

সময় প্রত্যেক ২ সেকেণ্ড। বার ৫ হইতে ১০০।

(ব্যায়াম নং ২) ক চিত্রের মত সোজা ভাবে দাঁড়াও, পূর্ণ নিঃশ্বাস লও এবং সঙ্গে সঙ্গে ডান হাতের মুটা বাঁধ দম রুদ্ধ রাখ ও খ চিত্রের মত ডান হাত মোড়, হাতগুলির প্রতি মন রাখিয়া উহাকে শক্ত কর।

সময়ঃ—প্রত্যেক হাতের পূর্ণ চালনা এক সেকেণ্ডের অধিক লাগিবে না।

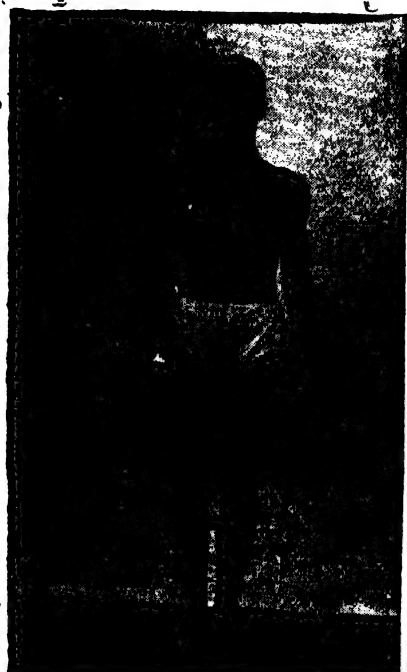
বার ১০ হইতে ৫০ পর্য্যন্ত।

ব্যায়াম নং ১

চিত্র—ঘ

(ব্যায়াম নং ৩) ক চিত্রের মত দাঁড়াও, দুই হাতে জোর মুঠা বাঁধ, পুরো বাহু কঠিন করিয়া দুই হাতের মুঠা একসঙ্গে দেহের দিকে ও তফাতে নাড়িতে থাক।

ব্যায়াম নং ২

চিত্র ক

চিত্র খ

ব্যায়াম নং ৩ ১০ হইতে আরম্ভ করিয়া ১০০ যথেষ্ট।

চিত্র—ক

সময়—যতক্ষণ না ক্লান্তি আসে।

ব্যায়াম নং ৪

চিত্র নং ক

(ব্যায়াম নং ৪) ক চিত্রের মত সোজা হইয়া দাঁড়াও, ১ কোমর হইতে পা পর্য্যন্ত সোজা রাখ ও পূর্ণ নিঃশ্বাস লও। কোমরের উপর ধড়টী চিত্রের মত নামাও, সঙ্গে সঙ্গে নিঃশ্বাস ছাড়িয়া দাও। আবার নিঃশ্বাস লইতে আরম্ভ কর ও সঙ্গে সঙ্গে দেহটী সোজা কর এবং নিঃশ্বাস লওয়া শেষ কর, আবার নীচু হও ও সঙ্গে সঙ্গে নিঃশ্বাস ছাড়িয়া দাও।

সময় :—প্রত্যেক চালনা ১ সেকেণ্ড।

বার :—১০ হইতে ১০০ পর্য্যন্ত।

দেশী বৈঠক ব্যায়াম নং ৫

সময় :—প্রত্যেক চালনা ১ সেকেণ্ড

বার :—১০ হইতে ১০০

শ্রীযুত অক্ষয়কুমার সেন দণ্ডায়মান ও কাপ্তেন গুপ্ত বসিয়া আছেন। অক্ষয় বাবু ৫০ বৎসর বয়সে ডবল নিউমোনিয়া রোগের পর বাত ও দুর্ব্বলতার চিকিৎসার জন্য ক্যাপ্তেন গুপ্তের শিক্ষাধীন হন। উপস্থিত চেহারা তাঁহার দৈহিক উন্নতির পরিচায়ক, অক্ষয়বাবুর দৈহিক বল বাঙ্গালীর অনুকরণীয়।

ব্যায়াম নং ৪

চিত্র নং ক

(ব্যায়াম নং ৪) ক চিত্রের মত সোজা হইয়া দাঁড়াও, ১ কোমর হইতে পা পর্য্যন্ত সোজা রাখ ও পূর্ণ নিঃশ্বাস লও। কোমরের উপর ধড়টী চিত্রের মত নামাও, সঙ্গে সঙ্গে নিঃশ্বাস ছাড়িয়া দাও। আবার নিঃশ্বাস লইতে আরম্ভ কর ও সঙ্গে সঙ্গে দেহটী সোজা কর এবং নিঃশ্বাস লওয়া শেষ কর, আবার নীচু হও ও সঙ্গে সঙ্গে নিঃশ্বাস ছাড়িয়া দাও।

সময় :—প্রত্যেক চালনা ১ সেকেণ্ড।

বার :—১০ হইতে ১০০ পর্য্যন্ত।

দেশী বৈঠক ব্যায়াম নং ৫

সময় :—প্রত্যেক চালনা ১ সেকেণ্ড

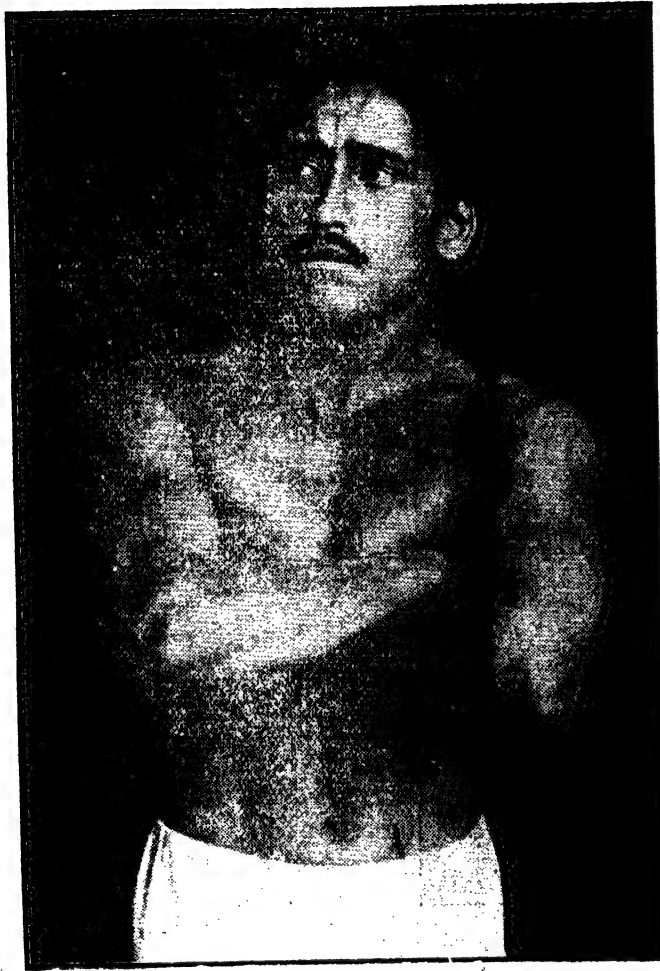
বার :—১০ হইতে ১০০

শ্রীযুত অক্ষয়কুমার সেন দণ্ডায়মান ও কাপ্তেন গুপ্ত বসিয়া আছেন। অক্ষয় বাবু ৫০ বৎসর বয়সে ডবল নিউমোনিয়া রোগের পর বাত ও দুর্ব্বলতার চিকিৎসার জন্য ক্যাপ্তেন গুপ্তের শিক্ষাধীন হন। উপস্থিত চেহারা তাঁহার দৈহিক উন্নতির পরিচায়ক, অক্ষয়বাবুর দৈহিক বল বাঙ্গালীর অনুকরণীয়।

AT THE AGE OF NINETEEN, 1925.

বঙ্গবাসী কলেজের চতুর্থ বার্ষিক শ্রেণীর ছাত্র শ্রীমান্ রমেশচন্দ্র ভট্টাচার্য্যের বয়স ২০ বৎসর। ইনি সচল মটরকার ধরিয়া রাখিতে পারেন। ইহাঁর শারীরিক বল অসাধারণ।

স্কটিস চার্চ্চ কলেজের ২য় বার্ষিক শ্রেণীর ছাত্র শ্রীমান্ নারায়নচন্দ্র দাস ইনি অতি সুন্দর পেসির খেলা (muscle control) করিতে পারেন।

বঙ্গবাসী কলেজের ৩য় বার্ষিক ছাত্র শ্রীমান ব্রজবল্লভ পাল ইনি দুই হাতে ১৯০ পাউণ্ড অর্থাৎ প্রায় ২৫০ মণ ওজনের বারবেল মাটী হইতে মাথার উপর পর্য্যন্ত সটান তুলিয়া ফেলেন।

স্কটিস চার্চ্চ কলেজের ২য় বার্ষিক শ্রেণীর ছাত্র শ্রীমান্ উপেন্দ্রনাথ বন্দ্যোপাধ্যায়—ইনি গত ১৯২৫ সালে নিখিল ভারতীয় weight lefting competition এ প্রথম স্থান অধিকার করিয়া একটী স্বর্ণ পদক প্রাপ্ত হইয়াছেন।

বালক রক্ষায় আত্মরক্ষা

[শ্রীসতীশচন্দ্র রায় চট্টোপাধ্যায় B. L.]

আজকাল সর্ব্বত্রই জন্মদমন-নীতি প্রচারিত হইতেছে, কিন্তু তাহা ভারতবর্ষের পক্ষে উপযোগী কিনা তাহা চিন্তনীয়। সহরে শিশুর মৃত্যু সংখ্যা যেরূপ বেশী হইতেছে ও পল্লীতে ম্যালেরিয়া প্রভৃতি ব্যাধিতে গ্রাম যেরূপ জনশূন্য হইয়া কৃষিকার্য্যের লোকাভাব হইতেছে, তাহাতে আমাদের ভারতবাসীর- বিশেষ বাঙ্গালীর ভবিষ্যৎ যে ভীষণ অন্ধকারময় তদ্বিষয় সন্দেহ নাই। পল্লীগ্রামের লোক সুস্থ ও সবল থাকিয়া কৃষিকার্য্য না করিলে সহরের অন্ন কে যোগাইবে? সহরবাসীরা তাঁহাদের বিলাসব্যসনের মধ্যে তাহা দেখিতে পান কি? জগতে একজন অন্যকে সাহায্য করিবে এবং পরস্পর সাহায্য না থাকিলে সমাজ কখনই ঠিক থাকিতে পারেনা। যাহাতে আমরা সকলেই সুস্থ ও সবল হইয়া একমত হইয়া পরস্পর পরস্পরকে সাহায্য করিতে পারি, তদ্বিষয়ে সকলেরই তৎপর হওয়া আবশ্যক। এক্ষণে আমাদের পল্লীর জনসংখ্যা হ্রাসের কারণ— ব্যাধি, অন্নবস্ত্রাভাব, আহার বিহারে সংযমের অভাব, আলস্য বা ধর্ম্মহীনতা, ঈশ্বরপরাঙ্মুখতা প্রভৃতি। সর্ব্বাপেক্ষা ভীষণ শিশু সন্তানের মৃত্যু সংখ্যাধিক্য এবং তাহাদের জননীর অকাল মৃত্যু। আজকাল প্রসূতিরও মৃত্যুসংখ্যা শিশু মৃত্যুসংখ্যা হইতে কম নয়। জননীদের আয়ু ২৪।২৫ বৎসর উর্দ্ধ সংখ্যা বলিলেও অত্যুক্তি হয় না। যে সবল জননী অল্প বয়স হইতে অসংযমের জন্য বহুশিশুর মাতা হইয়া জীবিত আছেন, তাঁহারাও ভগ্ন স্বাস্থ্যের জন্য অর্দ্ধমৃতা। এক দিক দিয়া দেখিতে হইলে জন্মদমন নীতি ভাল কিন্তু পূর্ব্বাহ্ন দিক দিয়া দেখিলে জন্ম প্রসার দ্বারা পল্লীগ্রাম পুনঃ জনপূর্ণ করাই আমাদের রক্ষার এক মাত্র উপায়। এই রক্ষায় বালকরক্ষা প্রধান কর্ত্তব্য কার্য্য। এখন কিসে শিশু মৃত্যু ও প্রসূতির মৃত্যু ঘটিতেছে ও যাহারা বাঁচিতেছে তাহারা একপ্রকার অকর্ম্মণ্য হইতেছে এই সকলের কারণ অনুধাবন করিয়া তাহার প্রতিকার পরায়ণ হওয়া আশু কর্ত্তব্যের মধ্যে দাঁড়াইয়াছে, নতুবা আমাদের অস্তিত্ব লোপের কাল অতি নিকট হইয়া আসিতেছে। অবশ্য বেশী সন্তানোৎপাদক জনকজননীর পক্ষে ও তাঁহাদের সন্তানগণের পক্ষে বিশেষ হানিকর তদ্বিষয়ে সন্দেহ নাই। কতকগুলি সন্তান হইলে তাহাদিগকে যদি পুষ্টিকর খাদ্যাদি ও আবশ্যকীয় রসনাদি না দিতে পারা যায়, তবে তাহাদের জন্ম কেবল আশু মৃত্যুরই কারণ হয়, সেইজন্য প্রত্যেক পিতামাতার প্রথম দ্রষ্টব্য যে,তাঁহারা কয়টি সন্তানকে বেশ সুস্থ রাখিয়া প্রতিপালন করিতে পারেন এবং বিশেষ সংযত হইয়া সেই কয়টি মাত্র সন্তানের পিতামাতা হন। তাহার পর কন্যার সংখ্যা আজকাল যেরূপ বাড়িয়াছে ও কন্যাদায় হইতে উদ্ধার হওয়া যেরূপ ভীষণ কঠোরতা ধারণ করিয়াছে, তাহাতে যাহাতে কন্যা সন্তান কম হয় তদ্বিষয়ে চেষ্টা রাখিয়া ব্রহ্মচারিণী করিয়া তাহাদিগকে সেবাব্রতে লাগাইলে সমাজের মহাকল্যাণ হয়। কতকগুলি কন্যাকে চির-

কুমারী করা আবশ্যক। সংযম ও শাস্ত্রবিধি অবলম্বন না করিলে ইহার উপায় নাই। সংসারে সৃষ্টি রক্ষার্থ শ্রীভগবানের ইচ্ছায় জীবের উৎপত্তি ও লয় ও তাঁহারই ইচ্ছায় উহার প্রতিপালন। এক সূর্য্য যেমন কোটীকোটী স্রোতঃখণ্ডে পতিত হইয়া কোটী সূর্য্য দেখায়,সেইরূপ এক পরমাত্মা একাংশে অসংখ্য জীবরূপে প্রতিভাত হইয়া এই জগতে লীলা করিতেছেন।

নির্ব্বিকার পরমাত্মা সত্বভূতগুণেন্দ্রিয়ৈঃ।
চৈতন্য কারণং নিত্যো দ্রষ্টা পশ্যতি হি ক্রিয়া।

চরক, সূত্রস্থানম্

পরমাত্মা নির্ব্বিকার। ইহার চৈতন্য সম্বন্ধে মন, ভূতগণ ও ইন্দ্রিয় কারণ স্বরূপ। ইনি নিত্য, ইনি দ্রষ্টা, ইনি সমুদায় ক্রিয়ার সাক্ষী স্বরূপ।

তথা শরীরং সত্বসংতঞ্চ-ব্যাধিনামাশ্রয়ো মতঃ।
তথা সুখানাং যোগস্তু সুখানাং কারণং সমঃ॥

শরীর ও মন ব্যাধিগণের আধার, আর কাল, বুদ্ধি ও ইন্দ্রিয়ার্থের যথাযোগ আরোগিতার কারণ।

আমাদের শরীর ও মনকে এইরূপভাবে সুস্থ ও শান্ত রাখিতে হইবে যে, আমরা নির্দ্দোষ শরীর ও মনে সন্তানের পিতামাতা হইয়া যেন তাহাদের গর্ভাশয়ে আগমন মাত্রই ব্যাধির কারণ না হই। যদি আমাদের শারীরিক ও মানসিক দোষ থাকে তখন যেন আমরা পশুভাবাপন্ন না হইয়া সংযত থাকিয়া শরীর ও মনকে শুদ্ধ করিয়া তবে সন্তানের পিতামাতার উপযুক্ত হই। তদ্বিষয়ে উপায় চরক সূত্রস্থানে দুইটি শ্লোক বিবৃত করিয়াছেন, –

বায়ু পিত্তঃ কফশ্চোক্তঃ শারীরো দোষ সংগ্রহঃ।
মানসঃ পুনরুদ্দিষ্টো রজশ্চ তম এব চ॥
প্রশাম্যত্যৌষধৈঃ পুর্ব্বোহঃ দৈব যুক্তি ব্যপাশ্রয়ৈঃ।
মানসো তোম বিজ্ঞান ধৈর্য্য স্মৃতি সমাধিভিঃ॥

বায়ু, পিত্ত ও কফকে শারীরিক দোষ কহে। মনের দোষ সত্ব, রজঃ ও তমঃ। যাহা বিকৃত হইলে রোগ হয় তাহাকে দোষ কহে। শারীরিক দোষ ঔষধ, দৈব ও যুক্তির আশ্রয় দ্বারা উপশমিত হয় আর মনের দোষ জ্ঞন, বিজ্ঞান, ধৈর্য্য, স্মৃতি ও সমাধি দ্বারা শান্ত হয়।

শরীর ও মনের অক্ষুণ্ণ সম্বন্ধ। একের বিকৃতিতে অন্য বিকৃত রোগগ্রস্ত হয়। সেইজন্য কেবল কায়ঃ চিকিৎসা দ্বারা বিশেষ ফল হয় না, মনের চিকিৎসাও করিতে হয়। শরীরকে নীরোগ রাখিতে হইলে শুদ্ধাহারের আবশ্যক। শ্রীগীতায় আছে

আয়ুঃ স্বত্ব বলারোগ্য সুখপ্রীতি বিরুদ্ধনাঃ।
রস্যা স্নিগ্ধাঃ স্থিরা হৃদ্যা আহারঃ সাত্বিকপ্রিয়াঃ॥

যাহাতে আয়ুঃ, উৎসাহ, বল, আরোগ্য, চিত্ত প্রসন্নতা ও রুচি বৃদ্ধি হয় ও যাহা রসযুক্ত, স্নেহযুক্ত (ঘৃতাক্ত, সারবান্) দেহে বহুক্ষণ এতাদৃশ আহার সাত্বিকগণের প্রিয়।

সত্বাৎ সংজায়তে জ্ঞানং রজসোলোভ এবচ।
প্রমাদ মোহো তমসো-ভবতোঽজ্ঞানমেবচ॥

সত্বগুণের বিকাশে জ্ঞান, রজোগুণের লোভ এবং তমোগুণে অজ্ঞান, প্রমাদ ও মোহ উপস্থিত হয়।

শ্রুতি বলেন—“আহার শুদ্ধৌ তু সত্ব শুদ্ধি সত্বশুদ্ধৌ ধ্রুবা।
স্মৃতি স্মৃতিলভ্যে সর্ব্বগ্রন্থীনাং বিপ্রমোক্ষঃ।

এক আহারেই আমাদের কত সুফল ও কুফল দেয়।

আহার্য্য বস্তুও পবিত্রভাবে স্নেহময়ী জননী বা অন্য তাদৃশী আত্মীয়া ভগিনী বা স্ত্রী দ্বারা প্রস্তুত ও পরিবেশিত হইলে তাহা ভোজনে শরীরের উৎকর্মতা লাভ হয়। পাককর্ত্রীর প্রকৃতি সূক্ষ্মভাবে অন্নাদি দ্বারা ভোক্তার প্রকৃতিগত হয়। অল্প বেতনে নিযুক্ত অশিক্ষিত অপরিষ্কার মলিনযুক্তা ও অশ্রদ্ধান্ পাচকের দ্বারা পাকদ্রব্য ভোজন করিয়া আমাদের যে কি অনিষ্ট হইতেছে—তাহাযদি আমরা বুঝিতে পারিতাম তাহা হইলে আমাদের এত অধোগতি হইত না। শরীরের মধ্যে একটু ঔষধ সূচী দ্বারা প্রবেশ করাইতে ডাক্তার কত যত্ন করেন,কিন্তু যে আহারে আমাদের জীবন রক্ষা হয় তাহা কি প্রকারে আমাদের শরীরে যায় তাহা সকলে একটু ভাবিয়া দেখিলেই বুঝিতে পারেন ও প্রতিকারপরায়ণ হইতে পারেন। জলসংগ্রহে, মসলাপেষণে ও রন্ধনকার্য্যে স্ত্রীলোকের শরীরে বল ও স্ফূর্ত্তি ও যাঁহাদের ভোজন করান তাঁহাদের প্রতিকল্যাণ কামনার বিকাশ পায়। চিকিৎসক যদি রোগীর বিশেষ কল্যাণ কামনা না করিয়া চিকিৎসা করেন তাহাতে যেমন রোগ উপশম ব্যাপারে বিশেষ ফল দৃষ্ট হয় না, তদ্রূপ আহার দ্রব্য প্রস্তুত কর্ত্রীর পবিত্রভাবে প্রস্তুতে ও শুভকামনা না থাকিলে সে আহার্য্যে শরীরের উপচয় না করিয়া অপচয়ই করে। স্ত্রীলোকগণ যে সময় নাটক নভেল পড়িয়া বুদ্ধি বৃত্তিকে নষ্ট করেন, পান দোক্তা জরদা খাইয়া গল্প করিয়া শরীর মন নষ্ট করেন, চা প্রভৃতি পান দ্বারা পরিপাক শক্তি নষ্ট করেন, সর্ব্বদা পোষাক পরিচ্ছদে দেহ আটকাইয়া রাখিয়া অভিমানে অভিভূত থাকেন ও স্বাস্থ্য নষ্ট করেন, সে সময় যদি স্বামীর, পুত্রের ভ্রাতার বা অন্য আত্মীয়গণের ভোজন প্রস্তুতাদিতে সময় দেন, তবে আমাদের কত উপকার হয় ও স্বাস্থ্য ভাল থাকে তাহা বলা যায় না।

অন্নং পুংসাশিতং ত্রেধা জায়তে জঠরাগ্নিনা।
মলং স্থবিষ্ঠোভাগঃ স্যাত্তস্মাদন্নময়ং মনঃ॥
অপাং স্থবিষ্ঠো মূত্রং স্যান্মধ্যমোরুধিরং ভবেৎ।
কনিষ্ঠভাগঃ প্রাণঃ স্যাত্তস্মাৎ প্রাণো জলাত্মকঃ॥
তেজসোঽস্থি স্থবিষ্ঠ স্যান্মজ্জা মধ্যসমুদ্ভবঃ।
কনিষ্ঠা বাঙ্মতা তস্মাত্তেজোঽবন্নাত্মকং জগৎ॥

প্রাণীমাত্রেরই ভুক্ত অন্ন জঠরাগ্নি দ্বারা তিনভাগে পরিণত হয়। তন্মধ্যে স্থূলভাগ মল মধ্যভাগ মাংস এবং শেষভাগ মলরূপে পরিণত হয়, তাই শ্রুতি মলকে অন্নময় বলিয়া নির্দ্দেশ করিয়াছেন।

জলের স্থূলভাগ মূত্র, মধ্যভাগ রুধির এবং শেষভাগ প্রাণরূপে পরিণত হয়, তাই শ্রুতি প্রাণকে জলময় বলিয়াছেন।

তেজ অর্থাৎ তেজস্কর ঘৃতাদির স্থূলভাগ অস্থি, মধ্যমভাগ মজ্জা এবং শেষভাগ বাগিন্দ্রিয় রূপে পরিণত হয়, তাই বাগিন্দ্রিয়কে তেজোময় বলা হইয়াছে।

রক্ত হইতে মাংস, মাংস হইতে মেদ, মেদ হইতে অস্থি এবং অস্থি হইতে মজ্জা, মাংসসমূহ হইতে নাড়ী এবং মজ্জা হইতে শুক্রের উৎপত্তি হয়।

এই ভাবে উক্ত মিশ্র খাদ্যের মিশ্র উৎপত্তি। দুগ্ধে তিনপ্রকার দ্রব্যই আছে সেইজন্য দুগ্ধ শরীর ও মন গঠনের সর্ব্বশ্রেষ্ঠ পানীয়।

চর্ব্বিত অন্নের সহিত জল অল্প পরিমাণে সেব্য। জলপান কোথায় উপকারী,কোথায় অনিষ্টকর তাহা

এইখানেই বলিয়া রাখি। জল সর্ব্বাগ্রে বিশুদ্ধ হওয়া আবশ্যক। স্বভাবতঃ বিশুদ্ধ না পাইলে অগ্নিতে ফুটাইয়া পরিষ্কার বস্ত্রে ছাঁকিয়া কর্পূরাদি বাসিত করিয়া পান করিতে হয়।

অজীর্ণে ভেষজং বারি জীর্ণে বারি বলপ্রদম্।
ভোজনে চামৃতং বারি ভোজনান্তে বলক্ষয়ম্॥

অজীর্ণ হইলে জল পান করিলে ঔষধের কার্য্য করে। ভুক্তান্ন জীর্ণ হইলে জলপানে বল বৃদ্ধি হয়। ভোজনের সময় অল্প অল্প জল পান করিলে অমৃতের কার্য্য করে এবং ভোজনান্তে জল পান করিলে বলক্ষয় হয়।

মনই আমাদের সুখ দুঃখের আধার। মনকে ঠিক করিতে হইলে সবই ঠিক হয়। এমন কি মনের বলে অনেক সময় শারীরিক ব্যাধি নষ্ট হয়। এই মনই বাহিরে বিক্ষিপ্ত হইয়া ইন্দ্রিয় দ্বারা বিষয় ভোগের চেষ্টায় সুখান্বেষণ করে।

মন এব মনুষ্যানাং কারণং বন্ধমোক্ষয়োঃ।
বন্ধায় বিষয়াসক্তং মুক্ত্যৈ নির্বিষয়ং স্মৃতম্॥

মনই মানুষের সংসারবন্ধন ও ত্রিতাপের কারণ। যে মন ইন্দ্রিয়াবলম্বন করিয়া বিষয় ভোগ করে, সেই জীব বদ্ধ হইয়া কষ্টভোগ করে, আর যে মনকে নির্ব্বিষয় করিতে পারে,সে শিব হয়।

এই মন শুদ্ধাহারে ও সংযমের দ্বারা প্রযুক্ত হইলে, একাগ্র হইয়া পরমাত্মায় লীন হইলে সর্ব্ব দুঃখের অবসান হয় ও আত্মোপলব্ধি হয়, এবং বুদ্ধি গ্রাহ্য অতীন্দ্রিয় আত্যন্তিক ব্রহ্ম সংস্পর্শজ সুখানুভব হয়। মনুষ্যজীবনে পূর্ণ আয়ুকে নীরোগ অবস্থায় ভোগ করিয়া জীব হইয়া আত্মাতে লীন হইয়া জন্মজরাব্যাধি মৃত্যুর হাত হইতে অব্যাহতি লাভ করিয়া মুক্তিলাভ করাই মনুষ্যজীবনের উদ্দেশ্য। এই উদ্দেশ্য আমরা ভুলিয়া নানা কল্পিত সুখের কল্পনায় ভোগে রোগভয়যুক্ত হইয়া অনর্থক দুর্লভ মানবজীবন বৃথা নষ্ট করিতেছি।

শরীর, ইন্দ্রিয়, মন এবং আত্মার সংযোগকে আয়ু কহে।

জলের উপরে যেমন পদ্ম ও পদ্মপত্র বায়ুহিল্লোলে কম্পিত হয়, আমাদের মনও প্রাণ বায়ুতে স্থিত হইয়া নানা সংকল্প প্রভাবে অস্থির হইয়া কাতর হয়। এই মনকে স্থির করিতে হইলে শুদ্ধাহারের পর আসন অভ্যাস দ্বারা স্থির হইয়া প্রাণায়াম করিতে হয়, তাহাতে মনের একাগ্রতা ও তৎপরবর্ত্তী অবস্থা সমাধিকে প্রাপ্ত হওয়া যায়। এই মন শুদ্ধ থাকায় মহাবীর নেপোলিয়নের মাতা তাঁহার জন্মের প্রাক্কাল হইতে যুদ্ধ বিষয়ক গ্রন্থাদি পাঠ ও আলোচনার জন্য নেপোলিয়ন মহাযোদ্ধা হন। কয়াধু দেবর্ষি নারদের নিকট ধর্ম্মোপদেশ শ্রবণ-তৎপরা থাকায় মহাভক্তিমান্ প্রহ্লাদ সংসারপাবক হইয়া জন্মগ্রহণ করেন। মদালসা তাঁহার পুত্র-গণকে মহাজ্ঞানী করেন ও শেষ পুত্রকে রাজাধিরাজ রূপে শিক্ষাদান করিয়া জগৎকে শিক্ষা দেন যে, মাতা কিরূপে নিজ পুত্রকে জ্ঞানী ও ভক্ত করিতে পারেন বা যেমনভাবে নিজে চলেন ও বালককে শিক্ষা দেন বালক সেই ভাবে ভাবিত হয়। ইহা ধ্রুব সত্য যে,নানা তির্য্যক যোনিতে জন্মগ্রহণ করিয়া যখন মানবজন্ম লাভ হয় তখন মানব নিজ কামনা ও কর্ম্মানুযায়ী দেহ ও মন লইয়া আত্মার সহিত পৃথিবীতে জন্মগ্রহণ করে। মনের পাপ শরীরে রোগরূপে বিকাশ পাইয়া মনকে কষ্ট দিয়া শুদ্ধ

করে। পাপী নরকভোগান্তে সমস্ত পাপ ক্ষয় করিতে না পারিয়া বিকলাঙ্গ হইয়া জন্মগ্রহণ করে এবং বহু দুঃখ ভোগ করিয়া পাপ ক্ষয় করিয়া নির্ম্মল হয়। সেইজন্য ভিন্ন ভিন্ন মানুষের ভিন্নপ্রকার দেহ ও মন। যেমন সৎসান্নিধ্যে দুরাচারও সাধু হয় তদ্রূপ নিজ বাসনা ও কর্ম্মফলানুযায়ী দেহ ও মন প্রাপ্ত হইয়াও পিতামাতার—বিশেষ মাতার দেহ মনের সংযোগে শিশু তদাকৃত ও তন্মনময় হইয়া থাকে তজ্জন্য মাতা হইতে হইলে তাঁহাকে কতদূর সংজ্ঞা-শুদ্ধ সাধুসেবিকা, ধর্ম্ম ও ঈশ্বরপরায়ণা, নিষ্পাপা ও কামক্রোধাদি মনের বিকারশূন্যা হইতে হয়, তাহা সহজেই বুঝা যায়।

চরক বলিয়াছেন :—"মন কর্ম্মবশে বেগ বিশেষের বশীভূত হইয়া অণিমাপ্রাপ্ত চতুর্ভূতের সহিত ম্রিয়মান্ দেহ হইতে উৎপদ্যমান দেহে গমন করে। তৎকালে দিব্যচক্ষু ব্যতীত উহার দর্শন সম্ভবে না। সে আতিবাহিক শরীরযুক্ত আত্মা সর্ব্বগামী, সর্ব্বশরীর ভরণ করিবার যোগ্য বিশ্ব কর্ম্মক্ষম বিশ্বরূপ। সেই আত্মাই চেতনাধাতু, অতীন্দ্রিয়, মোক্ষ না হওয়া পর্য্যন্ত শরীরের সহিত নিত্যযুক্ত এবং সুখদুঃখ বোধ সম্পন্ন। রস আত্মা, পিতামাতা হইতে উৎপন্ন, চতুর্ভূত দশ ইন্দ্রিয় এবং দেহস্থ ছয় ধাতু —এই বিংশতি তত্ত্ব দেহে বর্ত্তমান আছে। তন্মধ্যে সূক্ষ্ম চতুর্ভুত আত্মাতে আশ্রিত অর্থাৎ আত্মা ও সূক্ষ্ম চতুর্ভুত পরস্পর হইতে স্বতন্ত্র যাইতে পারে না। যে আত্মসংশ্রিত চতুর্ভূত গর্ভে প্রবেশ করে তাহারা প্রাক্তন কর্ম্মজ। সেই ভূত সমুদয় বীজ স্বরূপ এবং পুনঃ পুনঃ দেহ হইতে উৎকৃষ্ট বা নিকৃষ্ট দেহান্তর গমন করে। বীজ সদৃশই অঙ্কুর হইয়া থাকে এবং গর্ভের রূপ সেই বীজের সদৃশ হয়। প্রাক্তন কর্ম্মবশে মন হইতেই গর্ভের মন উৎপন্ন হয়। আকৃতিভেদ ও বুদ্ধিভেদ, কর্ম্মহেতু রজঃ ও তমোগুণ হইতেই হয়। সেই অতীন্দ্রিয় অতি সূক্ষ্ম ভূতগণ হইতে আত্মা কখনও বিমুক্ত হয় না এবং উহা কর্ম্ম, মন মতি ও অহঙ্কার হইতে বিমুক্ত হয় না। রজঃ ও তমোগুণের সহিত মনের নিত্যসম্বন্ধ আছে। সেইজন্য জ্ঞান ব্যতিরেকে তাহাতে সর্ব্বদোষই ঘটিয়া থাকে। সদোষ মন ও বলবৎ কর্ম্মই গতি ও প্রবৃত্তির নিমিত্ত বলিয়া উক্ত হয়। শারীরিক ও মানসিক রোগ সকল এককালে নিবৃত্ত হইলে পুনর্ব্বার আর হয় না।

হিত আহার বিহারকারী, সমীক্ষ্যকারী, বিষয়ে অনাসক্ত, দাতা, সমদর্শী, সত্যপর, ক্ষমাবান্ ও আপ্তপূজকব্যক্তি নীরোগ হইয়া থাকেন। মতি, বাক্য ও কর্ম্ম হিতানুগত হইলে, বুদ্ধি বিশদ হইলে, জ্ঞান তপস্যা ও যোগে তৎপরতা থাকিলে মানুষের রোগ হয় না। যোগের প্রথম অঙ্গ প্রাণায়াম। প্রাণায়ামের ফল।

লঘুত্বমারোগ্যমলুলুপ্তঞ্চ বর্ণপ্রসাদং স্বর সৌষ্ঠবঞ্চ।
শুভেগন্ধে মূত্রপুরীষমলো যোগপ্রবৃত্তে প্রথমা বদন্তি।

শরীর লঘু হয়, অরোগ থাকে, লোভ হয় না, বর্ণ বিকাশ হয়, স্বর মধুর হয়, দেহে দুর্গন্ধ স্থানে সুগন্ধ নির্গত হয়,মূত্রে মল অল্প হয় এই যোগপ্রবৃত্তি প্রাণায়ামের ফল।

(ক্রমশঃ)

পিপীলিকা ও তেলাপোকা

[ডাঃ শ্রীঅরুণেন্দ্রপ্রসাদ ঘোষ M. B.]

পৃথিবীতে প্রায় ৩,৫০০ বিভিন্ন জাতীয়, পিপীলিকা আছে। কিন্তু আমাদের ঘরে সাধারণতঃ উপদ্রব্য করে ২৪।২৫ শ্রেণীর। তাহাদের মধ্যে সর্ব্বাপেক্ষা বড়গুলি প্রার দেড় ইঞ্চি লম্বা ও সব চেয়ে ছোটগুলি লাল ক্ষুদে। বড়গুলি এত শক্তিমান্ যে, তাহারা অনায়াসে তাহাদের অপেক্ষা ৩।৪ গুণ বড় আকারের খাবার মুখে করিয়া লইয়া যায়।

পিপীলিকার কোনও বাঁধা ধরা খাবার নাই—উহারা সর্ব্বভুক্ সেইজন্য খাদ্যের অনাটনে কখনও তাহাদিগকে কাতর হইতে দেখা যায় না। খাদ্যের যখন প্রাচুর্য্য থাকে তখন যেমন, দুর্ভিক্ষের সময়ও ঠিক সেই রকম সুখেই তাহারা বসবাস করে। ইহারা শুধু যে গৃহস্থের শত্রু তাহা নয়; কয়েক প্রকার গাছের পোকার রস ইহাদের প্রিয় খাদ্য হওয়ায় ফলের বাগানেও দ্রাক্ষা ক্ষেত্রের এত অনিষ্ট করে যে, ক্ষেত্র স্বামীদের কাছে উহারা বিভীষিকার কায়া হইয়া দাঁড়ায়। পরিচ্ছন্নতাই পিপীলিকা ধ্বংশের প্রধান ও প্রথম উপায়। ভুক্তাবশেষ পরিষ্কার সম্বন্ধে বিশেষ যত্ন লওয়া প্রয়োজন, কারণ খাবারের গুঁড়াতেই বেশী ইহারা বিশেষ পুষ্টিলাভ করে। যেখানে খাবার থাকে তাহার চারিদিকে ant powder ছড়াইয়া দিলে সেদিকে উহারা বড় আর ঘেঁসিতে চায় না। Sodium fluride ই প্রায় সকলপ্রকার ant powder এর প্রধান উপাদান।

যে সব পিপালিকা বাহির হইতে দল বাঁধিয়া আসিয়া ঘর আক্রমণ করে তাহাদের বাসা খুঁজিয়া বাহির করিয়া গর্ত্তে ফুটন্ত জল বা কেরোসিন তেল ঢালিয়া দিলে কতকটা পরিত্রাণ পাওয়া যায়। ant powder ব্যবহারেও মন্দ ফল পাওয়া যায় না। কিন্তু উহা যে বিষাক্ত তাহা বাড়ীর চারিদিকে ছড়াইবার সময় মনে রাখা কর্ত্তব্য; নতুবা ছোট ছেলেদের ও গৃহপালিত পশুর বিপদ ঘটা অতি সম্ভব।

পিপীলিকা ধ্বংসের জন্য কৃষি-বিভাগ নিম্নলিখিত formula ব্যবহার করিতে উপদেশ দেন :—

Granulated suger	...	1 pound
Water	...	1 pint
Sodi Arsenite	...	125 gr.
Concentrated lye	...	1 ounce

উক্ত ঔষধগুলি একত্রে ফুটাইয়া লইবে। ঠাণ্ডা হইলে spenge এ মাখাইয়া ঢাকা দেওয়া সছিদ্র পাত্রে রাখিয়া দিবে। ইহার সহিত একটু মধু মিশাইয়া দিলে পিপীলিকার দল অতি সহজেই এই বিষে আকৃষ্ট হয়। ইহা উগ্র বিষ সুতরাং ইহার ব্যবহার সম্বন্ধে বিশেষ সাবধান হওয়া কর্ত্তব্য।

কৃষি বিভাগের অপর একটি formula :—

Granulated suger	...	12 pounds
Water	...	11 pints
Tartaric Acid (crystal)	...	1|4 ounce
Sodi Benzoate	...	1|3 ounce

উক্ত মসলাগুলি মৃদু আঁচে আধঘণ্টা ধরিয়া ফুটাইয়া লইয়া ঠাণ্ডা হইলে উহার সহিত আধ পাঁইট জলে আউন্স sodi arsenite গুলিয়া মিক্শ্চার করিয়া লইবে। পরে ইহার সহিত দুই পাউণ্ড মধু মিশাইয়া লইলেই ব্যবহারোপযোগী হইল।

কাজের কথা

[শ্রীমতী মঞ্জুলিকা ও চিত্রলেখা গাঙ্গুলী]

(১) রাত্রে শুইবার আগে লেবুর রস, গ্লিসারিন ও অলিভ অয়েল একত্র সমান ভাগে মিশাইয়া মাখিলে ব্রণ (Freckles) উঠিয়া যায়।

(২) কয়েকটী সরিষা হাতে ঘষিলে পর হাত ধুইয়া ফেলিলে গন্ধ দূর হয়।

(৩) মাখন ও মিছরি প্রত্যেক দুই তোলা, নাগেশ্বর ফুলের রেণু অৰ্দ্ধতোলা একত্র মিশাইয়া কয়েকদিন সেবনে অর্শ উপশমিত হয়।

(৪) বাবলাগাছের কচি কুঁড়ি চারি আনা মাত্রায় চিনির সহিত সকাল ও সন্ধ্যায় একবার করিয়া সেবনে রক্তামাশায় বিশেষ উপকার হয়।

(৫) শিশুরা সর্দ্দিতে কষ্ট পাইতে থাকিলে—খাঁটি সরিষার তৈল গরম করিয়া দুই পায়ের তলায় রাত্রিতে উত্তমরূপে মালিশ করিলে তিন চারদিনের মধ্যে সর্দ্দি উঠিয়া যায়।

(৬) শিশুর ক্রিমি হইলে—পালিধামাদারের পাতার রসে অল্প মধু বা চিনি মিশাইয়া সকালে একবার করিয়া সেবন করিলে ক্রিমি ভাল হয়।

(৭) ১ বৎসরের শিশুকে ১ ঝিনুকের অষ্টমাংশ রস খাইতে দিবেন। জায়ফল বাটিয়া নাভিতে প্রলেপ দিলে অতি প্রবল অতীসারও আরোগ্য হইয়া থাকে।

(৮) সাদা সিল্কের কাপড়ে ঘামের বা অন্য কোনরূপ দাগ লাগিলে ঠাণ্ডা জলে কারবনেট অব সোডা ঘন করিয়া মিশাইয়া তাহার প্রলেপ দিলে দাগ উঠিয়া যায়।

(৯) চাদরে ফলের রস পড়িয়া যাইলে—তাহার উপর তৎক্ষণাৎ খানিকটা লবণ ছড়াইয়া দিলে কাপড়ে দাগ লাগে না।

(১০) পিতল বা কাঁসার জিনিষে দাগ পড়িলে পর—লেবুর রস দিয়া মাজিয়া লইলে দাগ উঠিয়া যায়।

(১১) সিগারেটের পোড়া ছাই রূপার জিনিষ পরিষ্কার করিবার পক্ষে উৎকৃষ্ট।

(১২) লবণ ও লেবুর রস দিয়া হাতীর দাঁতের জিনিষ উত্তমরূপে পরিষ্কার হয়।

(১৩) ভাঁড়ার ঘরের তাকে সামান্য "বেনজিন" ছড়াইয়া দিলে আরসুলা ইত্যাদির ডিম মরিয়া যায়।

(১৪) জলে একটু সোডা দিয়া কম জ্বালে রাঁধিলে শক্ত মাংসও বেশ নরম হয়।

(১৫) বন এলাইচ, সোহাগার খই ও নারিকেল তৈল একত্র মিশাইয়া মলমের মত করিয়া লাগাইলে যেরূপ দদ্রুই হউক না কেন অতি সত্বর আরোগ্য হয়।

(১৬) শ্বেত পুনর্ণবার রস ও গব্যঘৃত—সমান ভাগে লইয়া বেশ করিয়া মিশাইয়া চক্ষুতে প্রদান করিলে চক্ষুর ছানি কাটিয়া যায়।

(১৭) গুলঞ্চ, রাস্না, শ্বেত বেড়েলা ও অগুরু সমান ভাগে লইয়া একত্র পেষণ করিয়া কপালে দিলে আধ-কপালে রোগ ভাল হয়।

(১৮) পানের রস প্রত্যহ সন্ধ্যাকালে তিন চার ফোঁটা করিয়া চক্ষুতে দিলে রাতকাণা রোগ ভাল হয়।

(১৯) একটু চিনি জলে দিয়া পুরাতন আলু সিদ্ধ করিলে নূতন আলুর মত স্বাদ হয়।

(২০) ফুলদানে একটু চিনি দিয়া রাখিলে ফুলগুলি অনেকদিন টাট্‌কা থাকে।

বিবিধ

নবযৌবন লাভের উপায়—শুভসংবাদ আর কাহাকেও বৃদ্ধ হইতে হইবে না। ভিয়ানা সহরের ডাক্তার চার্লডপলার সম্প্রতি নবযৌবন লাভের একটী ঔষধ আবিষ্কার করিয়াছেন। তিনি বলেন যে, রক্তের উপর কার্ব্বলিক এসিডের ক্রিয়া দ্বারা অল্প কয়েকদিনের মধ্যেই একজন বৃদ্ধকেও যুবকের ন্যায় তেজ বিশিষ্ট ও বলবান করা যায় এবং ইহার ফল দীর্ঘকাল স্থায়ী হয়। এই চিকিৎসাও নাকি অতি সহজ,—যে কোন ডাক্তারের পক্ষেই উহা সহজসাধ্য।

অন্ধকারে দৃষ্টিশক্তি-ইংলণ্ডের মিডলসেক্স হাসপাতালের ডাক্তার রাস পরীক্ষা করিয়া দেখিয়াছেন যে, ভবিষ্যতে নানাবিধ কৃত্রিম উপায়ে মানুষের দৃষ্টিশক্তি এত বেশী বৃদ্ধি করা যাইবে যে, মানুষ গভীর অন্ধকারের মধ্যে স্পষ্ট দেখিতে পাইবে। ডাক্তার রাসের এই বিষয়ের পরীক্ষা যদি সফল হয় তাহা হইলে তিনি অসাধ্য সাধন করিবেন বলিতে হইবে।

অন্ধের চক্ষু দান--ইংলণ্ডের যুদ্ধের সময় বিষাক্ত গ্যাসের জন্য যে সকল ব্যক্তি অন্ধ হইয়া গিয়াছিলেন বর্ডোর ডাঃ বনেফু নামক একজন চিকিৎসক উহাদের মধ্যে ১৬জন অন্ধকে চিকিৎসা করিয়া তাঁহাদের দৃষ্টিশক্তি ফিরাইয়া আনিয়াছেন বলিয়া সংবাদ প্রকাশিত হইয়াছে। ডাক্তার বনেফু বলেন যে, সাধারণ অন্ধ ব্যক্তিদের চক্ষুর কোন অংশ স্বাভাবিক অবস্থায় থাকে, এই অংশের উপর যদি অস্ত্র প্রয়োগ করা যায় তাহা হইলে ক্রমে চক্ষুর সমস্ত স্নায়ুগুলি পুনরায় স্বাভাবিক হইয়া উঠে। ছয় বৎসর যাবৎ অন্ধ হইয়াছেন, এরূপ লোককেও তিনি আরোগ্য করিয়াছেন।

খড় হইতে পেট্রল তৈয়ার—দক্ষিণ অষ্ট্রেলিয়ার ডাক্তার হার গ্রিভস্ নামক একজন চিকিৎসক একটন খড় হইতে ৫০ গ্যালন পেট্রল বাহির করিতে সমর্থ হইয়াছেন। তিনি বলেন যে চেষ্টা করিলে এই পরিমাণ খড় হইতে আরও বেশী পরিমাণ পেট্রল বাহির করা যাইতে পারে।

উত্তর কলিকাতা মাদক নিবারণী সমিতি—আজ কয়েক মাস হইল সুপ্রসিদ্ধ জমীদার ও কলিকাতা কর্পোরেশনের কাউন্সিলার রায় শ্রীযুত ললিতকুমার মিত্র এম, এ মহাশয়ের সভাপতিত্বে 'উত্তর কলিকাতা মাদক নিবারণী সমিতি" স্থাপিত হইয়াছে। এই সমিতি বহুস্থানে সভা করিয়া—"আলোক চিত্রের" সাহায্যে মাদক নিবারণের উপায় সম্বন্ধে জনসাধারণকে বিশেষ ভাবে বুঝাইয়া দিতেছেন। যাহাতে সকলে সর্ব্বপ্রকার মাদকদ্রব্য বর্জ্জন করেনএই সমিতির তাহাই উদ্দশ্য। সমিতির সেক্রেটারী শ্রীযুত রামলাল সূর মহাশয়ের অক্লান্ত চেষ্টায় এই সমিতি এত অল্পদিনের মধ্যে সাধারণের ও গবর্ণমেণ্টের দৃষ্টি আকর্ষণ করিতে সমর্থ হইয়াছে।

সম্পাক—ডাঃ শ্রীব্রজেন্দ্রনাথ গাঙ্গুলী এম-বি।

সহযোগী সম্পাদক-- কবিরাজ শ্রীইন্দুভূষণ সেন আয়ুর্ব্বেদশাস্ত্রী, এল্, এ, এম্-এস্।

সার, পি, সি, রায়ের পরিচালিত বেঙ্গল রিলিফ কমিটি
হইতে বিশেষ ভাবে
প্রসংশিত।

MALO TONIC

জ্বরের অদ্বিতীয় ঔষধ
এজেন্ট লইবার জন্য পত্র লিখুন
বল্লভ এণ্ড কো
২০১ নং কর্ণওয়ালিস ষ্ট্রীট কলিকাতা।

বড় বোতল
১৬ দাগ ৸৵০ চৌদ্দ আনা।
ছোট বোতল ৮ দাগ
॥০ আট আনা।

ইনফ্লুয়েঞ্জা ট্যাবলেট।

ইনফ্লুয়েঞ্জা সর্দ্দি, মাথাধরা, গাত্রবেদনা ইত্যাদির মহৌষধ মূল্য প্রতি শিশি ।৵০ আনা।

ডাইজেক্টিব ট্যাবলেট।

ডিস্পেপসিয়া, অম্লশূল, পেট ফাঁপা, বদহজম ইত্যাদিতে বিশেষ উপকারী।

মূল্য প্রতি শিশি ৸০ আনা।

নিউর্যালজিয়া বাম।

বাত, গাঁটে ব্যথা, মাথা ধরা, ইত্যাদিতে মালিশ করিতে হয়, আশ্চর্য্য ফলপ্রদ ঔষধ।

মূল্য প্রতি শিশি ৸০ আনা।

স্কেবি কিওর।

প্রতি কৌটা ।/০ আনা।

খোসের মলম।

খোস পাঁচড়ার বহুপরীক্ষিত ঔষধ।

একজিমা কিওর।

প্রতি কৌটা ৵০ আনা।

কাউর ঘায়ের মলম।

দাদের মলম।

প্রতি কৌটা ।০ আনা।

চুলগুলকে খুব কাল কর্ত্তে হ'লে
নিত্য কেশরঞ্জন তৈল ব্যবহার করুন।
মহিলাকুলের কেশপ্রসাধনের শ্রেষ্ঠ-উপাদান আমাদের কেশরঞ্জন। নিত্য মাথায় মাখিলে চুলগুলি খুব ঘন এবং কালো হয়, মাথা ঠাণ্ডা থাকে, কেশরঞ্জনের মধুর সুগন্ধ দীর্ঘকালব্যাপী ও চিত্তোন্মাদকারী।
মূল্য প্রতি শিশি—এক টাকা। ডাক ব্যয়, সাত আনা
দস্যি ছেলেদের জ্বালায় ঘরে কেশরঞ্জন তেল রাখবার জো নেই
—বা—স কা—রি—ষ্ট
শীতের সময় সর্দ্দি কাসি অনেকেরই লেগে থাকে। এক শিশি বাসকারিষ্ট এই সময়ে ঘরে রাখিলে সর্দ্দি কাসি থেকে কোনরূপ কষ্ট পেতে হয় না। মূল্য প্রতি শিশি এক টাকা ডাক ব্যয় সাত আনা।
কবিরাজ নগেন্দ্র নাথ সেন এণ্ড কোং লিঃ
১৮/১-১৯ লোয়ার চিৎপুর রোড কলিকাতা
কবিরাজ নগেন্দ্রনাথ সেন এণ্ড কোং লিঃ,
আয়ুর্ব্বেদীয় ঔষধালয়।
১৮।১।১৯ নং লোয়ার চিৎপুর রোড, কলিকাতা।

কালির ট্যাবলেটের প্রতারণা নিবারণের উপায়।

আমি অবগত হইলাম কোন কোন ব্যবসায়ী অন্তের কালি আমার টিনে পুরিয়া আমার কালি বলিয়া বিক্রী করে, এই প্রতারণা নিবারণের জন্ত আমি আমার ভিক্টোরী ট্যাবলেট "U" অক্ষর অঙ্কিত করিয়া দিলাম, আমার প্রস্তুত শান্তি ও ইম্পিরিয়াল কালি অপেক্ষা ভিক্টোরী কালির এক ট্যাবলেটে ছয় গুণ কালি হইবে; সুতরাং ভিক্টোরী, শান্তি ও ইম্পিরিয়াল অপেক্ষা সস্তা ও উৎকৃষ্ট।

"অমৃতবাজার" বলেন—মিতব্যয়িতা হিসাবে, ইউ, সি, চক্রবর্ত্তীর ভিক্টোরী কালি ব্যবহার করাই উচিত।

বাজারের ।০, ।৵০ গ্রোসের ৭.৮টি ট্যাবলেটে যে কালি হয়, আমাদের নিম্নলিখিত কালির ১ ট্যাবলেটে তাহা অপেক্ষা ভাল কালি হইবে।

মূল্য, হস্তী-মার্কা ব্লুব্লাক, সিংহ-মার্কা ব্লুব্লাক, ভিক্টোরী ব্লুব্লাক ও হরিণ-মার্কা কালি প্রতি গ্রোস ১৲, শান্তি ব্লুব্লাক ১ গ্রোস ।৶০।

হস্তী-মার্কার বেগুনী আভাযুক্ত ব্লুব্লাক ও সিংহ-মার্কায় ২ দোয়াত গাঢ় কালি হবে।

ইউ, সি, চক্রবর্ত্তী এণ্ড কোং

হাটখোলা, কলিকাতা।

ডিটজ্ "জুনিয়ার" লণ্ঠন

ধোঁয়া হয় না, বা বাতাসে নিভিয়া যায় না।

উজ্জ্বল টীন্, পিত্তল ও নিকেল তিন প্রকারে প্রস্তুত পাওয়া যায়।

অনেকদিন চলে — দেখিতে সুন্দর

কম তেল পোড়ে, দামও সস্তা

মনে রাখিবেন—

৮৪০ খৃষ্টাব্দ হইতে আজ পর্য্যন্ত

সর্বাপেক্ষা উৎকৃষ্ট

সচিত্র মূল্য-তালিকা নিম্ন ঠিকানায় পাইবেন।

Agents :—ELLIOTT & CO., LTD.—*7/A, Clive Row, Calcutta,*

Whenever a Liniment is needed, prescribe—
SLOAN'S Liniment

Sloan's Liniment can be relied upon to relieve pain, to disperse inflammation, reduce swelling and remove stiffness.

For this reason it provides a valuable external remedy in Muscular and Articular Rheumatism, Sciatica, Lumbago, Neuralgia, Sprains, Stiff Joints and Muscles, Bruises, etc.

Applied to the chest and throat, Sloan's Liniment is highly beneficial in relieving congestion and irritation in bronchial and laryngeal affections. Sloan's Liniment is agreeable and cleanly to use, and is

READILY ABSORBED WITHOUT RUBBING.

Sloan's Liniment

Sold by all Chemists and Bazars,

Representatives for India: MULLER & PHIPPS (India) LTD., 14-16, Green Street, Bombay; 21, Old Court House Street, Calcutta; and Branches.

"স্বাস্থ্যের" নিয়মাবলী।

স্বাস্থ্যের অগ্রিম বার্ষিক মূল্য ডাকমাশুল সহ ২৲ প্রত্যেক সংখ্যার মূল্য ৵০ আনা। ফাল্গুন হইতে মাঘ পর্য্যন্ত বৎসর গণনা করা হয়; এবং কেবল ফাল্গুন হইতে পূর্ণ এক বৎসরের মূল্য লওয়া হয়। কেহ বৎসরের মধ্যে গ্রাহক হইলে তাঁহাকে ফাল্গুন হইতে কাগজ লইতে হয়। মূল্য সম্পাদকের নামে পাঠাইতে হয়।

অপ্রাপ্ত সংখ্যা। "স্বাস্থ্য" প্রতি বাংলা মাসের ১লা প্রকাশিত হয়। কোন মাসের কাগজ না পাইলে সেই মাসের ১৫ই তারিখের মধ্যে অপ্রাপ্তি সংবাদ ডাকঘরে খবর লইয়া ডাকবিভাগের উত্তর সহ আমাদের নিকট পৌঁছান আবশ্যক।

পত্রোত্তর। রিপ্লাই কার্ড কিম্বা টিকিট না পাঠাইলে কোন চিঠির জবাব দেওয়া সম্ভব হয় না।

প্রবন্ধাদি। টিকিট বা ঠিকানা লেখা খাম দেওয়া থাকিলে অমনোনীত রচনা ফেরত দেওয়া হয়। রচনা কেন অমনোনীত হইল, তৎসম্বন্ধে সম্পাদক কোন উত্তর দিতে অসমর্থ।

বিজ্ঞাপন। কোন মাসে বিজ্ঞাপন বন্ধ বা পরিবর্ত্তন করিতে হইলে, তাহার পূর্ব্ব মাসের ১৫ই তারিখের মধ্যে জানাইতে হয়।

অশ্লীল বিজ্ঞাপন ছাপা হয় না। ব্লক ভাঙ্গিয়া গেলে তজ্জন্য আমরা দায়ী নহি এবং বিজ্ঞাপন যখন বন্ধ করিবেন, ব্লক থাকিলে সঙ্গে সঙ্গে ফেরৎ লইবেন। নচেৎ হারাইয়া গেলে আমরা দায়ী নহি। বিজ্ঞাপনের মূল্য অগ্রিম দেয়।

স্বাস্থ্যের বিজ্ঞাপনের মাসিক মূল্য।

বিজ্ঞাপনের সাধারণ পৃষ্ঠ।

Foreign Rate. Rs. 20 Per Page.

পূর্ণ পৃষ্ঠা	১৬৲
অর্দ্ধ পৃষ্ঠা বা এক কলম	৯৲
সিকি পৃষ্ঠা বা অর্দ্ধ কলম	৫৲

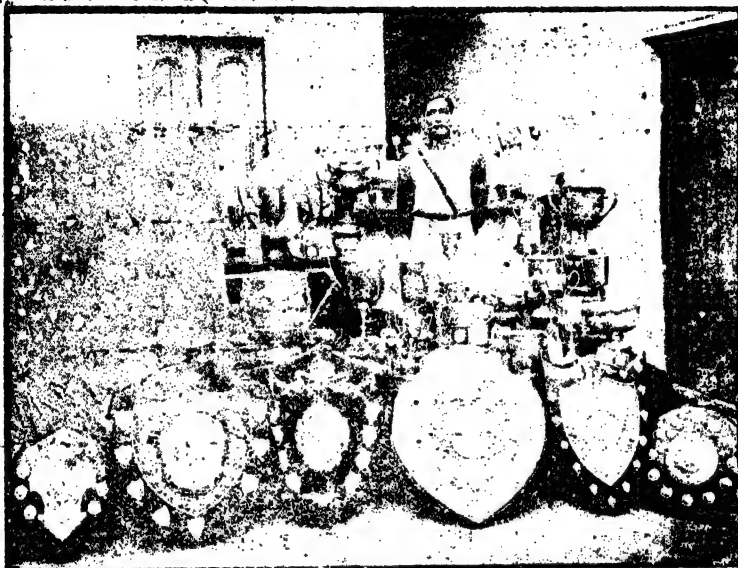
বিশেষ স্থানে ও মলাটের উপরে বিজ্ঞাপনের মূল্য স্বতন্ত্র।

শ্রীব্রজেন্দ্রনাথ গাঙ্গুলী এম. বি.
সত্ত্বাধিকারী।

কার্য্যালয়—১০১ নং কর্ণওয়ালিস ষ্ট্রীট, কলিকাতা

Printed and Published by Dr. K. B. Mandal, at the "Gobardhan Press", 209, Cornwallis Street, Cal.

চতুর্থ বর্ষ
শ্রাবণ
বার্ষিক মূল্য ২৲

৬ষ্ঠ সংখ্যা
July.
প্রতি সংখ্যা ৵০

Trophy সহ বিখ্যাত Sportsman (খেলোয়াড়)
শ্রীযুক্ত বলাইচন্দ্র চট্টোপাধ্যায়।

সম্পাদক—ডাঃ শ্রীব্রজেন্দ্রনাথ গাঙ্গুলী, এম, বি।
কার্য্যালয়:—১০১, কর্ণওয়ালিস ষ্ট্রীট কলিকাতা।

The Bengal Inswrance and Real Property Company, Ltd.

6. Hare Street, Calcutta.

আমাদের নূতন "Guaranteed Multiple Benifit Policy" সকলকেই হার মানাইয়াছে। উদাহরণ স্বরূপ দেখুন আমরা কি দিতেছি (২৫ বৎসর বয়স্ক একজন লোক বাৎসরিক ২৬১॥/০ আনা ২৫ বৎসর ধরিয়া প্রিমিয়াম দিলে তিনি পাইতে পারেন—)

(১) যদি ২৫ বৎসরের মধ্যে মৃত্যু হয়

(ক) ৫০০০ টাকা ও

(খ) যত বৎসর তিনি টাকা দিয়াছেন প্রথম বৎসর চাড়া প্রতি বৎসরে ১২৫৲টাকা হিসাবে অতিরিক্ত লাভ (Bonas)।

যদি তিনি ২৫ বৎসর পর্য্যন্ত বাঁচিয়া থাকেন—

(ক) নগদ ৫০০০ টাকা

(খ) ৫০০০৲ টাকার আর একটা নূতন পলিসি (বীমা) যাহা তাঁহার উত্তরাধিকারীগণকে মৃত্যুর পরে দেওয়া হইবে ও তাহা জন্য কোন টাকা দিতে হইবে না। অথবা

(গ) ৭৯২৮৲ টাকা নগদ বা

(ঘ) তাঁহার মৃত্যুর পর পাইবার মত ১৩৫৬৫৲ টাকার একটী পলিসি ইহার জন্য আর টাকা দিতে হইবে না বা

(ঙ) আজীবন বাৎসসরিক পেনসন ইহার হার পত্র লিখিলে জানিতে পারিবেন।

Most liberal terms! Excllent Conditions!! Greatest Advantagers!!!

Applications for agency from persons of influence are invited.
For further particulars write immediatly to :—

B. B. Mozumdar, B. A., L. L. B, Secretary or to any Company's Representativers.

সেক্রেটরী বা কোম্পানীর অন্য কোন ব্যক্তিকে পত্র লিখিলে সমস্ত জানিতে পারিবেন।

বিস্কুট বার্লী
ভাল কার?
বিস্কুট
বার্লী
কে, সি, বসু এণ্ড কোং
শ্যামবাজার, কলিকাতা

May we again draw the attention of the Medical Faculty—

to the great value in convalescence of our well-known product, Wincarnis?

This standardised preparation carries the recommendation of more than 10,000 registered medical practitioners.

Containing the finest extracts of meat and malt in a vehicle of rich red wine, it is indicated in all cases of extreme debility, anaemia, nervous disorders, enfeebled vitality in the aged and convalescence after fevers or other serious illness.

It is most digestible, promotes a rapid increase in red corpuscles, assists metabolism and ensures a progressive building-up of physical energy.

It is delicious to the taste, rapid in action and scrupulously pure. It contains no drugs.

We trust that in suitable cases you will have no hesitation in prescribing

WINCARNIS

Sold in bottles wrapped in the familiar pink paper, at all Stores and Bazars.

সূচী।

"ধর্ম্মার্থকামমোক্ষাণাম্ আরোগ্যং মূলমুত্তমম্"

চতুর্থ বর্ষ] শ্রাবণ ১৩৩৩। [৬ষ্ঠসংখ্যা

জাপানে যক্ষ্মা নিবারণ

[ডাঃ শ্রীবিপিনবিহারী ব্রহ্মচারী, L M. S., D. P. H.,
ডিরেক্টার, বেঙ্গল পাবলিক হেল্‌থ ল্যাবরেটারী]

যে সকল সংক্রামক ব্যাধি মানবজাতির প্রবল শত্রু, যক্ষ্মা তাহাদের একতম। কয়েক দশতি পূর্ব্বে আমরা শুনিতাম গ্রীষ্মপ্রধান দেশে মানুষ মরে প্রধানতঃ উদরের রোগে অর্থাৎ আমাতিসার ও উদরাময়ে, আর শীতপ্রধান দেশে মানুষ মরে প্রধানতঃ বক্ষের রোগে অর্থাৎ যক্ষ্মায়। এখনও অনেকের ধারণা শীতপ্রধান দেশগুলিই যক্ষ্মার লীলাভূমি। বস্তুতঃ এই সকল দেশে যক্ষ্মাই প্রধান মারাত্মক সংক্রামক রোগ; জাপানে পূর্ব্বে এই রোগের বিস্তার খুবই ছিল এবং এখনও উহা জাপানীদিগের উদ্বেগের বিশেষ কারণ হইয়ারহিয়াছে। এই উষ্ণমণ্ডলে, আমাদের এই বঙ্গদেশেও এই রোগ নিতান্ত উপেক্ষণীয় নহে, এই দেশে শতকরা ৯৬জন লোক বাস করে পল্লীগ্রামে, পল্লীগ্রামে এ রোগ খুবই কম; মৃত্যু রেজিষ্টারে দেখা যায় বঙ্গে পল্লীগ্রামে এই রোগে মরে :—

১৯২১ খৃঃ অব্দে প্রতি ১০০০এ মাত্র '০৩ জন
১৯২২ ঐ '০৩ ,,
১৯২৩ ঐ '০৪ ,,
১৯২৪ ঐ ০৫ ,,

আমি ১৯১৭ হইতে ১৯২১ খৃঃ অব্দ পর্য্যন্ত ৫ বৎসর ব্যাপিয়া মুর্শিদাবাদ জেলার জঙ্গিপুর নগরে ও ৩৪ খানি গ্রামে মৃত্যুর তদন্ত করি, তাহাতে দেখা যায় যে যক্ষ্মার হার ঐ সকল পল্লীগ্রামে বৎসরে হাজার করা '৪৫ করিয়া, মৃত্যু রেজিষ্টারের সংখ্যার দশ গুণের অধিক। সম্ভবতঃ পল্লীবঙ্গে যক্ষ্মায় মৃত্যু প্রতি হাজার অধিবাসীতে ৪এর কিছু অধিক, তথাপি উহা জাপানের যক্ষ্মা মৃত্যু হারের ।০ মাত্র। কিন্তু বঙ্গের যে শতকরা ৬জন সহরে বাস করে, তাহাদের সংখ্যাও ৩১ লক্ষের অধিক। কলিকাতা সহরেই বাস করে (গত আদম

শুমারিতে) ৯,০৭·৫০, গত পাঁচ বৎসর ইহাদের মধ্যে যক্ষ্মায় মরে

বৎসর	মৃত্যুসংখ্যা	প্রতি ১০,০০০ অধিবাসীতে	প্রতি ১০০ মৃত্যুতে
১৯২১	২,০৯৫	২৩	৮
১৯২২	২,১০৬	২৩	৭·৯
১৯২৩	১,৯৬৭	২২	৭·৬
১৯২৪	২,৪১৩ *	২২	

* কাশীপুর মানিকতলা প্রভৃতি সহরতলী সমেত।

অথচ জাপানে ১৯১৮ খৃঃ অব্দে যক্ষ্মা বিষম মারাত্মক হইয়া উঠে, তথাপি ঐ বৎসরেও উহাতে মৃত্যু হয় ১০,০০০এ ১৮জনের মাত্র। আর আমাদের বঙ্গদেশের অবশিষ্ট ১১৬টি সহরের লোকসংখ্যা মোট ২১,৮২,৬৫০ জন, এই সকল নগরে মৃত্যু রেজিষ্টারের মতে গত পাঁচ বৎসরের যক্ষ্মায় মৃত্যু

বৎসর	মৃত্যুসংখ্যা	প্রতি ১০,০০০ অধিবাসিতে
১৯২১	১,৬৯৪	৩
১৯২২	১,৪৯৬	৩
১৯২৩	২,০৭৯	৪
১৯২৪	৮৫৮ *	৪

* কাশীপুর, চিৎপুর, মাণিকতলা ও গার্ডেনরিচ বাদে।

কিন্তু কলিকাতায় যেমন শিক্ষিত চিকিৎসক থাকায় রোগ নির্ণীত হইয়া থাকে, ছোট সহরে ও ততোধিক পল্লীগ্রামে তাহা সম্ভব হয় না, এ সকল স্থানে শিক্ষিত চিকিৎসক বিরল মৃত্যু-রেজিষ্টারে যে রোগ লেখান হয় তাহা হয় মৃতের আত্মীয় দিগের, নয় তদ্রূপই অজ্ঞ গ্রাম্য চিকিৎসকগণের কল্পনা মতে, ফলতঃ যক্ষ্মারোগের সবগুলি ঐ রোগের স্তম্ভে কখনই উঠে না, উহাদের কতকগুলি উঠে জ্বরের ঘরে আরও কতকগুলি উঠে 'শ্বাসযন্ত্রের রোগের' ঘরে। ১৯০৭ হইতে ১৯১১ পর্য্যন্ত কাশীপুর চিৎপুরের মৃত্যুর তদন্ত করিয়া দেখি, যক্ষ্মা মৃত্যুর শতকরা ৪৩·৯টী লেখান হইত শ্বাস-যন্ত্রের রোগ বলিয়া, ৪৭·৮টী জ্বর বলিয়া ও ৫·৯টী, ওলাউঠা বলিয়া ১·৫টী আমাতিসার ও উদরাময় বলিয়া ও ৫·৯টী অন্যান্য রোগ বলিয়া; ঐ কয় বৎসর কাশীপুর চিৎপুরে যক্ষ্মায় মরে ১০,০০০ করা বৎসরে গড়ে ১৬জন করিয়া।

জাপান ও কাশীপুর চিৎপুরে যক্ষ্মার মৃত্যুসংখ্যার তুলনা।
(প্রতি ১০,০০০ অধিবাসীতে)

বৎসর	জাপান	কাশীপুর চিৎপুর
১৯০৭	১৫·৭	১৬
১৯০৮	১৫·৭	১৫
১৯০৯	১৫·২	১৩
১৯১০	১৫·২	১৭
১৯১১	১৫·৭	২১

জঙ্গিপুর নগর নামে মাত্র সহর, কিন্তু এখানেও

৫ বৎসর ব্যাপী তদন্তে যক্ষ্মা মৃত্যু গড়ে বৎসরে ০,০০০এ ৮'.জন দাঁড়ায়। সম্ভবতঃ কলিকাতা ব্যতীত অবশিষ্ট ১১৬টী সহরে উহা গড়ে ১০০০০এ বাৎসরিক ১৪জনের কম হইবে না। জাপানে ১৯২১ খৃঃ অব্দে যক্ষ্মার মৃত্যু দাঁড়াইয়াছে ১০০০০এ '৪'৬জন।

সুতরাং এই বিষম সঞ্চারী বিষম মারাত্মক ব্যাধির প্রতিষেধ আমাদের দেশে ততই আবশ্যক হইয়া উঠিয়াছে, যত আবশ্যক উহার প্রতিষেধ জাপান প্রভৃতি দেশে এবং যত আবশ্যক বসন্ত ও বিসূচিকা রোগের প্রতিষেধ আমাদের এই দেশেই।

জাপানের রাজসরকার তদ্দেশে এই রোগের সহিত যুদ্ধ ঘোষণা করেন ১৯০৪ খৃঃ অব্দের অর্ডিনান্‌সে (রাজাদেশে)। এই রাজদেশে, স্কুলে, হাঁসপাতালে, ফাক্টরীতে ও স্থানীয় শাসক (গভর্ণর) গণের নির্দ্দেশ মত অন্যান্য স্থানে পিক-দানীর ব্যবস্থা করিতে বলা হয় ও অন্যত্র নিষ্ঠীবন ত্যাগ নিষেধ করা হয়; পান্থাবাসে, ধাতব দ্রব বিশিষ্ট নির্ঝরের স্থানে,হ্রদ ও সমুদ্র তটস্থ ও অন্যান্য স্বাস্থ্যকর স্থান, কারাগার, স্কুল, হাঁসপাতাল, আতুরাশ্রম (আম্‌স্ হাউস) রেলওয়ে ষ্টেশন ও অন্যান্য জনতাবহুল স্থানে রোগ প্রতিষেধের বন্দোবস্তের সুবিধা রাখিতে বলা হয়; বিধি ও নিয়ম গুলির প্রয়োগের ভার পড়ে পুলিসের উপর। তাহার পর হইল ১৯১৪ খৃঃ অব্দের বিধান। এই বিধানে ৩ লক্ষের অধিক অধিবাসী আছে যে সকল সহরে সেই সহর গুলিকে যক্ষ্মা রোগের চিকিৎসার জন্য সানাটোরিয়ম বা স্বাস্থ্য নিবাস স্থাপন করিতে বিধি দেওয়া হইল ও জাতীয় ধনভাণ্ডার হইতে ইহাদিগকে সাহায্যদানের ব্যবস্থা করা হইল। তাহার পর চূড়ান্ত হইল ১৯১৯ খৃঃ অব্দের যক্ষ্মা নিবারণের বিধান; ১৯১৪ অব্দের রাজাদেশ রহিত করিয়া এই বিধানে আদেশ হইল :-

(১) চিকিৎসকগণ যক্ষ্মারোগিদিগকে শ্লেষ্মার ডিস্‌ইন্‌ফেক্‌শন অর্থাৎ দোষনাশ করিতে ও অন্যান্য প্রতিষেধক ক্রিয়া অবলম্বন করিতে শিক্ষা দিবেন, এবং রোগিগণ এই সকল উপদেশ মত চলিবেন।

(২) স্থানীয় কর্ত্তৃপক্ষ—

(ক) ডিস্‌ইন্‌ফেক্‌শন ও অন্যান্য প্রতিষেধক ক্রিয়ার প্রয়োগ হইতেছে কি না দেখিবেন।

(খ) যাহারা যক্ষ্মা সঞ্চারের অনুকূল বৃত্তি ও কর্ম্মে নিযুক্ত ও ঐরূপ স্থানে বাস করে, তাহাদিগের স্বাস্থ্য পরীক্ষা করিবেন।

(গ) যে সকল কর্ম্মে রোগের সংক্রমণ হওয়া সম্ভব, তাদৃশ কর্ম্ম করিতে রোগিদিগকে নিষেধ করিবেন।

(ঘ) স্কুল, হাঁসপাতাল, ফাক্টরী, পান্থাবাস, রেস্টোরাণ্ট, নাপিতের দোকান প্রভৃতি জনাগমের স্থান গুলিতে বিশেষ প্রতিষেধ বিধি অবলম্বন করিবেন।

(ঙ) স্বাস্থ্য হানিকর গৃহে বাস নিষেধ বা সংযত করিবেন।

(চ) যাহারা সানাটোরিয়ায় যাইবে, তাহাদের উপার্জ্জন বন্ধের জন্য ক্ষতিপূরণ স্বরূপ অর্থ সাহায্য করিবেন।

(৩) যে সকল সহরের অধিবাসীর সংখ্যা ৫০ হাজারের ন্যূন নহে, সেই সকল সহর তাহাদিগের

দুঃস্থ যক্ষ্মা রোগিদিগের জন্য সানাটোরিয়াম স্থাপন করিবে, জাতীয় ধনভাণ্ডার স্থাপনের খরচের অর্দ্ধেক ও পরিচালনার খরচের সিকি দিবে, আর কোনও সাধারণ সম্প্রদায় সানাটোরিয়াম স্থাপন করিলে তাহার স্থাপনার ও পরিচালনার খরচের অর্দ্ধেক পর্য্যন্ত দিবে।

প্রাচীন বিধানের আমলে স্বরাষ্ট্র সচিবের আদেশে জাপানের ছয়টি বৃহত্তম সহর সানাটোরিয়া স্থাপন করিয়াছে, ইহাদিগের বিছানার সংখ্যা ১০০ ইহা ৮০০ পর্য্যন্ত, মোট ১,৫৫০। ১৯০৬ অব্দের সংস্কৃত আইনে, ৫০ হাজারের অধিক লোকের বাস ১১টি সহরকে সানাটোরিয়া স্থাপনের আদেশ করা হইয়াছে, তাহাদিগের মধ্যে দুইটি ইতিমধ্যেই সানাটোরিয়াম নির্ম্মাণ সমাপ্ত করিয়াছে; আরও দুইটি সম্পূর্ণ করিতেছে। আটটী সানাটোরিয়ার ১৯২৪ অব্দের আগাম হিসাব মতে খরচ ১৯,২৬,৪৭৯ ইয়েন (এক ইয়েন=৶০); জাতীয় ধনভাণ্ডার দিতেছে ইহার ।০ ভাগ; স্থানীয় সরকার-গুলির খরচ,এই রোগের নিবারণের জন্য, ১০৭,১৭২ ইয়েন ইহারাও দিতেছে জাতীয় ধনভাণ্ডার।

টোকিও মিউনিসিপালিটির সানাটোরিম টোকিওশি রিওয়োজা, আমার দেখিলাম। এদেশে এই সব প্রতিষ্ঠানের মধ্যে এইটি বৃহত্তম। মূলে নির্ম্মিত হয় ৫০০ রোগীর জন্য; কিন্তু ১৯২০ অব্দের এপ্রিল মাসে খোলা হইতে না হইতেই তদপেক্ষা অধিক রোগী ইহাতে স্থানের জন্য আবেদন করে। আবার ১৯২৩ খৃঃ অব্দের ভূমিকম্পের পরে ইহাকে ৩০০ অধিক রোগী গ্রহণ করিতে হয়, এবং তাহা-দিগের জন্য সাময়িক বারিক নির্ম্মাণ করিতে হয়।

এই সকল কারণে কর্তৃপক্ষ প্রতিষ্ঠানটিকে বাড়াইতে-ছেন; তিনটি বৃহৎ২ রিইন্‌ফোর্স্‌ড কন্‌ক্রিটের অট্টালিকা তৈয়ার হইতেছে।

এই উন্নতি সাধনের জন্য ইহাঁরা ব্যারণ হিসায়া ইবাসাকী মহোদয়ের নিকট হইতে ৭,৫০,০০, ইয়েন পাইয়াছেন, তদ্ব্যতীত জাতীয় ধনভাণ্ডার ও মিউনি-সিপাল ফণ্ড হইতে বিশেষ গ্রাণ্ট পাইয়াছেন।

এই যক্ষ্মা হাঁসপাতালটি নোগাতা মাচি নামক সহরতলীতে অবস্থিত, স্থানটি বেশ শান্তিময় সহরও পল্লীর লোকালয় হইতে সঙ্গত দূরে অথচ সুগম, রেলওয়ে ষ্টেশন হইতে মাত্র ২ মাইল, আর ষ্টেশন হইতে ঐ খান পর্য্যন্ত মোটর বাস সার্ভিস আছে।

এই সানাটোরিয়ামটি সমগ্র টোকিও সহরের সর্ব্ববিধ যক্ষ্মা সম্পর্কীয় কার্য্যের কেন্দ্র।

টোকিও সহরের সীমার মধ্যে বাস যত রোগীর, তাহাদের যে কেহ অর্থাভাব প্রযুক্ত নিজে চিকিৎসা করাইতে অক্ষম আইন অনুসরে তাহারইএই সানা-টোরিয়ামে স্থান পাইবায় অধিকার আছে। এই প্রকার রোগীকে মিউনিসিপালিটির আদেশ মত একখানি আবেদনের ফরম্ পূরণ করিতে হয়, সানাটোরিয়ামের অধ্যক্ষ তাহার আর্থিক অবস্থা সম্বন্ধে ডিষ্ট্রিক অফিসার কিম্বা পুলিস বিভাগ হইতে ও রোগ সম্বন্ধে কোন স্থানীয় চিকিৎসকের নিকট হইতে রিপোর্ট গ্রহণ করেন। সানা-টোরিয়ামে লওয়া স্থির হইলে, অধ্যক্ষ মহাশয় সানাটোরিয়ামের সমাজ সেবা বিভাগ হইতে এক-জন সাধারণ স্বাস্থ পরিদর্শিনী ধাত্রীকে আবেদক রোগীর বাটিতে পাঠাইয়া দেন; এই ধাত্রী সেই বাটিতে যাইয়া রোগীকে উপদেশ দেন ও রোগী,

তাহার পরিবারবর্গ ও তাহদের অবস্থার ও তাহাদের জীবন যাত্রার পদ্ধতি সম্বন্ধে অধ্যক্ষের নিকট বিবরণ পাঠান। তাহার পর যত দিন পর্য্যন্ত সানাটোরিয়মে স্থান না পাওয়া যায়, সানারোরিয়ামের অধিনে সহরের ভিন্ন ভিন্ন স্থানে যে সকল ডিস্পেন্সারী আছে, সেই সকল ডিস্পেন্সারী হইতে চিকিৎসক ও ধাত্রীগণ যাইয়া রোগিকে তাহার বাটীতেই চিকিৎসা করেন, এই প্রকারে সানাটোরিয়ামে না লওয়া পর্য্যন্ত, রোগীর বাটীতেই তাহার চিকিৎসা, রোগ সংক্রামকতা নাশ ও সাধারণের রোগ প্রতিষেধ শিক্ষা চলিতে থাকে। হাঁসপাতালটি প্রথমতঃ শ্লেষ্মা উঠিতেছে এমন সকল রোগীর জন্য হইলেও, এখন প্রাথমিক অবস্থার রোগীকেও লইতে হইতেছে।

জাপানবাসিরা নিজেরাও উদাসীন নহেন। তাঁহারাও নিজেদের চেষ্টায় (১ ১৯১১ অব্দে জাপান শ্বেত ক্রুশ সমিতি ও ১৯১৩ অব্দে (২) যক্ষ্মা রোগ নিবারণের জন্য জাপান সঙ্ঘ স্থাপন করিয়াছেন। শ্বেতক্রুশ সমিতি আরম্ভ করেন রোগের সূত্রপাতেই রোগ নির্ণয় ও নাম মাত্র খরচ লইয়া দরিদ্র রোগীর চিকিৎসা, দুর্ব্বল বালক বালিকাদিগের জন্য মুক্ত বাতাসে বিদ্যালয় খোলেন ইহারাই প্রথম ও তাহার ফলও হইয়াছে সন্তোষজনক। দ্বিতীয় সঙ্ঘটি উঠিয়া পড়িয়া চেষ্টা করিতেছে সাধারণে যক্ষ্মাবিষয়ক জ্ঞান প্রচারে, রাজ সরকারকেও এই কার্য্যে অনুনয়নে, দেশের সর্ব্বত্র এই প্রকার সমিতি স্থাপনে ও স্থাপিত সঙ্ঘগুলির মধ্যে সমবেত চেষ্টার উৎসাহদানে; ইতি মধ্যেই ৪০টির অধিক সমিতি এই দেশে স্থাপিত হইয়াছে ও ইহারা কেন্দ্র সঙ্ঘের সহিত একযোগে কার্য্য করিয়া, যক্ষ্মা বিষয়ক জ্ঞান প্রচার করিতেছে, সন্দেহ জনক রোগিদিগকে সূত্রপাতেই রোগ ধরিবার জন্য পরীক্ষা করিতেছে, নানা স্থানে ডিস্ইনফেকসন বা রোগসংক্রমণ নাশের ষ্টেশন স্থাপন করিতেছে এবং সম্প্রতি গণ্ডমালা রোগগ্রস্ত বালকবালিকাদিগের জন্য মুক্তবায়ু উপনিবেশ সঙ্গঠনের কার্য্য হস্তে লইয়াছে। তাহার পর, (৩) জাপান লোহিত ক্রুশ সমিতি ১৯১৩ খৃঃ অব্দ হইতে যক্ষ্মা নিবারণে হস্তক্ষেপ করিয়াছে. ইহাদের বিশেষ লক্ষ্য সূত্রপাতেই রোগ ধরা ও রোগির চিকিৎসা; ওসাকা, হিয়োগে, আইচি, গিফু, ফুকুশিমা ও কাগোশিমা প্রিফেকচারের সমিতিব শাখাগুলি সেই ২ স্থানে যক্ষ্মা রোগিদিগের জন্য সানাটোরিয়াম স্থাপন করিয়াছে ও সমিতিকেন্দ্রর ও স্থানীয় শাখাগুলির সংলগ্ন হাঁসপাতাল গুলিতে যক্ষ্মা রোগীর চিকিৎসার জন্য ওয়ার্ড আছে; লোহিত ক্রুশ সমিতির হাঁসপাতাল ও সানাটোরিয়া গুলিতে ১৯২৪ খৃঃ অব্দের অক্টোবর মাসে চিকিৎসা হয় বিণা খরচায় ও খরচ লইয়া মোট কমবেশ ৩০০ যক্ষ্মা রোগী। (৪) সাইসেইকাই—সম্রাট্ পরিবারের দানের উপর স্থাপিত এই নামের জনহিতকর প্রতিষ্ঠানটি ও—নানা স্থানে যক্ষ্মার জন্য সানাটোরিয়া খুলিয়াছে, তদ্ব্যতীত এই প্রতিষ্ঠানের শাখা সকলের হাঁসপাতাল ও ডিসপেন্সারি গুলিতে যক্ষ্মা রোগিদিগের জন্য ঘর আছে; ১৯২৪ খৃঃ অব্দের সেপ্টেম্বর মাসে এই প্রতিষ্ঠানে যক্ষ্মার জন্য সর্ব্ব সমেত ৪৭৭টী বিছানা ছিল। জাপান লোহিত ক্রুশ সমিতি ও সাইসেই কাই উভয় প্রতিষ্ঠানই ভিন্ন ভিন্ন প্রদেশে বিস্তর হাঁসপাতাল ও স্বাধীন

চিকিৎসকের সহিত এই রোগের চিকিৎসার জন্য বন্দোবস্ত করিয়াছে। ফলতঃ সমগ্র দেশে ১৯২৩ খৃঃ অব্দের মধ্যে ন্যূনাধিক ৪০টি বেসরকারী সানাটোরিয়া ও যক্ষ্মা হাঁসপাতাল ও যক্ষ্মা চিকিৎসার ওয়ার্ড আছে এমন ৮টী সাধারণ হাঁসপাতাল প্রতিষ্ঠিত হইয়াছে। আরও অনেক বেসরকারী হাঁসপাতালে যক্ষ্মা রোগিদের জন্য সর্ব্ব সমেত কমবেশ ১,৩২০টী বিছানা আছে। এই সমস্ত প্রতিষ্ঠান গুলিকে একত্র হিসাব করিলে যক্ষ্মার জন্য শয্যার সংখ্যা প্রায় ৩০০০ হইবে।

আমরা পূর্ব্বেই দেখিয়াছি, উষ্ণপ্রধান হইলেও আমাদের দেশে এ রোগের উপদ্রব নিতান্ত কম নহে। কলিকাতা সহরে, ইহার মৃত্যুহার জাপানের ১॥ গুণ, জাপানে উহা খুব প্রবল হইয়াছিল ১৯১৮ ও ১৯১৯ খৃঃ অব্দে, কিন্তু তখনো উহার মৃত্যুহার হইয়াছিল প্রতি ০,০০০ অধিবাসিতে ১৭৮ ও ১৬৬; আর ১৯২৯ অব্দে দাঁড়াইয়াছে ৪৬; এদিকে আমাদের কলিকাতা সহরে ১৯২ হইতে দেখিয়া আসুন, কোনও বৎসরই উহা প্রতি ১০,০০০ অধিবাসিতে ২২জনের কম নহে। সুতরাং কলিকাতায় যে ইহার বিপক্ষে রীতিমত যুদ্ধ আবশ্যক হইয়াছে তাহা উল্লেখ করা বাহুল্য মাত্র। এই রোগের প্রসার নিবারণ করিতে হইলে রোগিগণের তত্ত্বাবধান ও যে সকল রোগির শ্লেষ্মা উঠিতেছে তাহাদের মধ্যে যাহারা আপনাদিগের চিকিৎসার খরচ বহনে অসমর্থ হয় তাহাদিগের জন্য সানাটোরিয়াম স্থাপন একান্ত আবশ্যক; এ প্রকার রোগী কলিকাতা সহরে নিতান্ত বিরল হইবে না, এই সকল রোগীই রোগপ্রসারের কেন্দ্র; ইহাদিগকে সানাটোরিয়ামে বিনা খরচায় চিকিৎসা করিলে ইহাদিগেরও উপকার হইবে ও সাধারণের মধ্যেও রোগের বিস্তার কমিয়া যাইবে। এই সানাটোরিয়ামের সংশ্রবে কলিকাতার ওয়ার্ডে ওয়ার্ডে যক্ষ্মা ডিস্পেন্সারী থাকা আবশ্যক, এই যক্ষ্মা ডিস্পেন্সারী গৃহে গৃহে রোগিদিগের তত্ত্বাবধান করিবে ও যে সকল রোগী দারিদ্র প্রযুক্ত চিকিৎসা করাইতে পারিতেছে না অথচ এখনো রোগের প্রথম অবস্থায়, তাহাদের বিনা খরচায় চিকিৎসা করিবে, তাহাদের গৃহে রোগ নিবারণের বন্দোবস্ত করিবে; এই সকল ডিস্পেন্সারী ও সানাটোরিয়াম কলিকাতা কর্পোরেশনের অধিনে একটি বিশেষ বোর্ডের তত্ত্বাবধানে থাকিবে। এই বোর্ড সহরবাসীর মধ্যে এই রোগের নিবারণ সম্বন্ধে জ্ঞানপ্রচারের ব্যবস্থা ও তাহার পরিচালনা করিবেন।

ছোট ছোট সহরগুলিতে আমরা দেখিয়াছি এই রোগের প্রকোপ প্রায় জাপানেরই মত। এই সকল সহরের আর্থিক অবস্থা অত্যন্ত মন্দ, তথাপি ইহারাও ইহাদের যক্ষ্মারোগীদিগের জন্য জেলার প্রধান সহরের হাঁসপাতালের সংশ্রবে তদুপযোগী ওয়ার্ড খুলিতে পারে।

পল্লিগ্রামগুলিতে যক্ষ্মা খুব কম হইলেও যেন ক্রমশঃ বাড়িতেছে বলিয়া মনে হয়। ম্যালেরিয়া ও কালাজ্বর ইহাদিগকে ত উৎসন্ন দিয়াছে, এখন আবার যক্ষ্মা যাহাতে এই সকল রোগের সহিত যোগ দিতে না পারে তাহার জন্য পল্লীবাসিদিগের, বিশেষতঃ পল্লীগ্রামের চিকিৎসকদিগের দৃষ্টি আকর্ষণ করা আবশ্যক হইয়া পড়িতেছে।

পরিচ্ছদ

(পূর্ব্বপ্রকাশিত অংশের পর)

[রায় বাহাদুর ডাঃ শ্রীচুনীলাল বসু C. I. E., I. S. O., M. B., F. C. S.]

আজকাল অনেক ভদ্রপরিবারের অবরোধবাসিনী মহিলারা দার্জ্জিলিং, পুরী, মধুপুর দেওঘর সিমুলতলা প্রভৃতি নানা স্থানে আত্মীয়স্বজনের সহিত বায়ু-পরিবর্ত্তনের জন্য গমন করিয়া থাকেন। তাঁহাদিগের মধ্যে অনেককেই প্রাতে ও সন্ধ্যার সময়ে পথে ও মাঠে বায়ু সেবনার্থ পদব্রজে ভ্রমণ করিতে দেখা যায়। বলা বাহুল্য যে এই সকল স্থানের বিশুদ্ধ বায়ু সেবন করিয়া তাঁহাদিগের স্বাস্থ্য সবিশেষ উন্নতিলাভ করে। এই সকল স্থানে যাঁহার অবরোধপ্রথার পক্ষপাতী হইয়া পরিবারস্থ স্ত্রীলোকদিগের বাহিরে বেড়ান সম্বন্ধে আপত্তি করিয়া থাকেন তাঁহাদিগের বিবেচনা সম্বন্ধে আমি অধিক কথা বলিতে ইচ্ছা করি না। তাঁহারা এতই স্বার্থপর যে বায়ুপরিবর্ত্তনের সুফলটুকু কেবল নিজেরাই উপভোগ করিতে চাহেন, আর যাঁহারা চিরদিন বায়ু প্রবাহবিরহিত সহরের অন্তঃপুর মধ্যে আবদ্ধ থাকিয়া, শারীরিক সুখ ও সচ্ছন্দতার প্রতি দৃক্‌পাত না করিয়া, প্রাণপণে তাঁহাদের সেবা করিয়া আসিতেছেন, সমাজের গণ্ডীর বাহিরে আসিলেও তাঁহাদের যে ঈশ্বরদত্ত, বিনাব্যয়লব্ধ, জীবনীশক্তিপ্রদায়ক আলোক ও মুক্তবায়ু সেবনের অধিকার আছে, তাঁহাদিগের কার্য্য দেখিয়া মনে হয় যে তাহা তাঁহারা স্বীকার করিতে প্রস্তুত নহেন। যাহা হউক, যে সকল ভাগ্যবতী স্ত্রীলোকেরা এই সকল স্থানে পদব্রজে ভ্রমণ করিতে অনুমতি প্রাপ্ত হয়েন, আমার বিবেচনায় তাঁহাদের জুতা ব্যবহার করা অবশ্য কর্ত্তব্য। এই কথা শুনিয়া প্রাচীনমতাবলম্বী অনেক বাঙ্গালী ভদ্রলোকই হয় ত আমার প্রতি বিরক্ত হইবেন। এ স্থলে আমার বক্তব্য এই, আমিও সমাজ-রক্ষা সম্বন্ধে অনেক বিষয়েই প্রাচীনমতাবলম্বী। তবে যে সকল দেশাচারের অন্ধ অনুসরণে স্বাস্থ্য ও নীতির অবনতি সাধিত হইতেছে, তাহাদিগের সংস্কার সমাজ-রক্ষার জন্য অবশ্য কর্ত্তব্য বলিয়া মনে করি, এবং যে সকল নূতন আচারের প্রবর্ত্তনে সামাজিক ও ব্যক্তিগত সুখসচ্ছন্দতা বৃদ্ধি হইবার সম্ভাবনা, তাহাদিগের অবলম্বন শ্রেয়স্কর বলিয়া বিবেচনা করি। যাঁহারা ভারতবর্ষের নানাস্থান পর্য্যটন করিয়াছেন, তাঁহারা অবশ্য লক্ষ্য করিয়া থাকিবেন যে, বাঙ্গালা ভিন্ন অন্যান্য প্রদেশে কি হিন্দু, কি মুসলমান, সকল সম্প্রদায়ের নারীগণ কোন না কোন প্রকারের জুতা ব্যবহার করিয়া থাকেন; কেবল আমাদের বাঙ্গালাদেশের স্ত্রীলোকদিগের মধ্যে জুতার ব্যবহার প্রচলিত নাই। অন্তঃপুর মধ্যে আবদ্ধ থাকিলে জুতার প্রয়োজন হয় না; সুতরাং যখন তাঁহারা বাড়ীর ভিতর থাকেন, তখন তাঁহাদের জুতা পরিবার কিছুমাত্র আবশ্যকতা নাই। কিন্তু দার্জ্জিলিংএর ন্যায় শীতপ্রধান দেশে অথবা মধুপুর প্রভৃতির ন্যায় কঙ্করময় স্থানের ভূমিতে খালিপায়ে ভ্রমণ করিতে হইলে যে বিশেষ কষ্ট হইবার কথা, সে বিষয়ে অণুমাত্র সন্দেহ নাই। পশ্চিমে দুরন্ত

শীতের সময়ে খালি পায়ে থাকিলে, আঙ্গুলগুলি ফুলিয়া উঠে এবং অত্যন্ত বেদনাগ্রস্ত হয়; এরূপ স্থলে গরম মোজা বা জুতা পায়ে না দিলে নিতান্ত ক্লেশ উপস্থিত হইয়া নানা রোগ উৎপন্ন হইবার সম্ভাবনা। বিশেষতঃ পশ্চিমের সর্ব্বত্রই মধ্যে মধ্যে প্লেগ রোগের প্রাদুর্ভাব হয় এবং এক প্রকার ক্ষুদ্র পোকার দংশন দ্বারাই যে প্লেগ রোগ উৎপন্ন হয়, ইহাও এক প্রকার স্থিরীকৃত হইয়াছে। ঐ সকল পোকা ইঁদুরের দেহ হইতে ভূমিতে বিক্ষিপ্ত হয় এবং সচরাচর আমাদিগের পদদ্বয়ই উহাদিগের দ্বারা আক্রান্ত হইয়া থাকে। মোজা ও জুতা পায়ে দিলে এই বিষম রোগের আক্রমণ হইতে অনেক পরিমাণে অব্যাহতি লাভ করা যায়। কিন্তু বৃথা লজ্জা বা দেশাচারের বশবর্ত্তী হইয়া আমাদের স্ত্রীলোকেরা নগ্নপদে থাকিয়া কষ্ট ভোগ করিয়া থাকেন এবং স্থল বিশেষে নিজ জীবনকে সঙ্কটাপন্ন করিয়া তোলেন। আমরাও লোকে কি বলিবে, এই আশঙ্কায় তাঁহাদিগকে এ বিষয়ে যথোচিত উৎসাহ প্রদান করি না। আমি পুনরায় বতিতেছি যে স্ত্রীলোকের জুতা পরিধান বাঙ্গালায় প্রচলিত না থাকিলেও ইহা বিদেশী প্রথা নহে, ভারতবর্ষের সকল স্থানের সকল সমাজের সকল স্ত্রীলোকের মধ্যে ইহা প্রচলিত আছে। যদি কেহ দেশাচারের পক্ষপাতী হইয়া নিজ পরিবারস্থ স্ত্রীলোকদিগের জুতা পরিধান সম্বন্ধে আপত্তি করেন, তাহাতে আমার কিছু বলিবার নাই তবে তাঁহাদিগের নিকট আমার অনুরোধ এই যে, যাঁহারা প্রয়োজনবশতঃ অথবা আরামের জন্য জুতা পরিধান করেন, তাঁহাদের কার্য্যের প্রতি তাঁহারা যেন কোন [illegible] দোষারোপ বা ক্রুর কটাক্ষপাত না করেন। যাঁহারা চর্ম্মনির্ম্মিত পাদুকা ব্যবহার করা আপত্তিজনক মনে করেন, তাঁহারা কম্বলের [illegible]eet) জুতা সচ্ছন্দে ব্যবহার করিতে পারেন। কম্বলের [illegible]সন আমরা পূজার নিমিত্ত ব্যবহার করিয়া থাকি, সুতরাং কম্বলের জুতা ভাণ্ডার গৃহ বা রন্ধন গৃহের মধ্যে দারুণ শীতের সময় ব্যবহার করিলেও কোন দোষ হয় না।

আমাদিগের পুরুষ-সমাজে অনেক স্থলেই দুই প্রকার পরিচ্ছদের ব্যবহার প্রচলিত হইয়াছে। যখখ আমরা বাড়ীতে থাকি, তখন ধুতি ও জামা ব্যবহার করি; ইহা আমাদিগের স্বাস্থ্য, গৃহকার্য্য ও আরাম, সকল বিষয়ের পক্ষেই উপযোগী। কিন্তু বাহিরের অনেক কাযকর্ম্ম করিবার সময়ে এরূপ পোষাক সর্ব্বথা সুবিধাজনক বা অনুমোদনীয় নহে। ধুতি পরিয়া কেহ এজ্‌লাসে বসিয়া বিচার করিতে পারেন না অথবা উকিল ব্যারিষ্টারের ব্যবসা করিতেও অনুমতি প্রাপ্ত হন না। যাঁহারা একস্থানে বসিয়া খাতাপত্র লেখেন, ধুতি পরিলে তাঁহাদের কাজের কোন ক্ষতি না হইতে পারে, কিন্তু যাঁহাদের সর্ব্বদা চলিবার ফিরিবার প্রয়োজন হয়, তাঁহাদের পক্ষে ধুতি চাদর ব্যবহার করা অনেক সময়ে সুবিধা জনক হয় না। যাঁহারা মেডিক্যাল কলেজে পড়েন কাজের অসুবিধা হয় বলিয়া তাঁহাদের মধ্যে চাদর বা অপর কোন প্রকার দোছুটের ব্যবহার একেবারে উঠিয়া গিয়াছে। এঞ্জিনিয়ারিং কলেজের ছাত্রদিগেয় মধ্যে ধুতি ও চাদরের ব্যবহার একেবারেই প্রীচলিত নাই বাহিরের কাজকর্ম্ম করিবার পক্ষে ধুতি চাদর অনেক স্থলেই উপযোগী নহে; পেণ্টুলেন ও চাপকান বা পেণ্টুলেন ও কোট. ধুতি চাদর অপেক্ষা

অধিক উপযোগী। অনেক সময়ে ধুতি চাদর পরিলে কর্ম্মস্থলে রাজপুরুষদিগের অশ্রদ্ধাভাজন হইতে হয়; তাহাও তাচ্ছিল্যের বিষয় নহে। যাঁহাদিগের সহিত একত্র মিলিত হইয়া কাযকর্ম্ম না করিলে আমাদের চলিবে না, এমন কি অন্নসংস্থান সম্বন্ধেও ক্ষতি হইতে পারে, সেস্থানে তাঁহাদের অনুরাগ বিরাগ সম্বন্ধে দৃষ্টি না রাখা বুদ্ধিমানের কার্য্য নহে।

কার্য্যক্ষেত্রে পেণ্টুলেন্ ও চাপকানের ব্যবহার অনেকদিন হইতে প্রচলিত হইয়া আসিতেছে। পেণ্টুলেন্ চাপকান্ ও চোগা অতি সম্ভ্রান্ত পরিচ্ছদ, সুতরাং ইহাই আমাদের সরকারী পোযাক হওয়া উচিত। তবে কাযকর্ম্ম করিবার সময় চোগা বড় সুবিধাজনক নহে এবং চাপকান্ও পরিবার বা খুলিবার পক্ষে তত সহজ নহে বলিয়া আজকাল অনেকেই চাপ্‌কানের পরিবর্ত্তে কোট্ ব্যবহার করিতেছেন। কোট্ পরিয়া কাযকর্ম্ম করিতে অসুবিধা হয় না; সুতরাং যদি একটু লম্বা কোট ব্যবহার করা যায় তাহা হইলে সর্ব্বসাধারণের মধ্যে উহার ব্যবহার প্রচলিত হইলে লাভ ব্যতীত কোন ক্ষতি হয় না। তবে ঠিক ইংরাজের মত আমাদের পোষাক হইবার কোন আবশ্যকতা নাই। উহা অত্যন্ত ব্যয় সাপেক্ষ এবং অনেক স্থলে উহা দ্বারা পরিচ্ছদধারীর জাতি-নির্ণয় করা কঠিন হইয়া উঠে। আমাদিগের বিদ্যালয়ের বালকদিগের মধ্যে পেণ্টুলেন্ ও কোটের ব্যবহার সর্ব্বত্র প্রচলিত হইলে দেখিতেও বেশ হয় এবং তাহাদিগের ড্রিল, ব্যায়াম ক্রীড়া প্রভৃতি সকল বিষয়েরই সুবিধা হইবার সম্ভাবনা। এ বিষয়ে আমি ছাত্রমাত্রেরই অভিভাবকের এবং বিদ্যালয়সমূহের কর্ত্তৃপক্ষদিগের মনোযোগ আকর্ষণ করিতেছি।

অবশ্য আমাদিগেয় সামাজিক উৎসবাদিতে ধুতির ব্যবহার চলিয়া আসিতেছে এবং বোধ হয় বরাবর চলিবে। আমাদিগের গৃহে ভোজন, উপবেশন প্রভৃতি দৈনন্দিন কার্য্যের যেরূপ ব্যবস্থা চিরদিন প্রচলিত হইয়া আসিতেছে, তাহা যে এখনও বহুকাল পর্য্যন্ত অক্ষুণ্ণ রহিবে, সে বিষয়ে অণুমাত্র সন্দেহ নাই। এরূপ প্রথার অনুসরণ করিতে হইলে ধুতি ও সাড়ীর ব্যবহার অবশ্য প্রয়োজনীয়। তবে ধুতির ভিতর একটী ড্রয়ার্ (Dra er) ব্যবহার করা সর্ব্বথা সঙ্গত। ইহাতে ধুতিও পরিষ্কার থাকে এবং যাঁহারা মিহি কাপড় ব্যবহার করেন, তাঁহাদিগকেও ভদ্র সমাজে লজ্জা পাইতে হয় না। সুখের বিষয় এই যে আজ কাল অনেক ভদ্র পরিবারের মধ্যে ধুতির নীচে ড্রয়ার্ পরিধান করিবার প্রথা ক্রমশঃ প্রচলিত হইতেছে। সর্ব্বসাধারণের মধ্যে ইহার ব্যবহার দেখিতে পাইলে আমরা সুখী হইব। ধুতির কোঁচা সম্মুখে না ঝুলাইয়া যদি উহাকে পিছনে গুঁজিয়া "মালকোঁচা" ধরণের কাপড় পরা যায়, তাহা হইলে বোধ হয় ধুতি পরা সম্বন্ধে একটু উন্নতি হইবার সম্ভাবনা। আমাদের সমাজে ইহা প্রচলিত হইলে মন্দ হয় না।

বাঙ্গালী ভিন্ন বোধ হয় পৃথিবীর অপর সকল জাতিই মাথার কোন না কোনরূপ আবরণ ব্যবহার করিয়া থাকেন। কিন্তু বাঙ্গালীর মাথায় আবরণ নাই বলিয়া আমি দুঃখিত নহি, কারণ মাথা সর্ব্বদা আবরণের মধ্যে থাকা স্বাস্থ্যসঙ্গত নহে। ইহাতে মাথায় বাতাস না লাগিয়া শীঘ্র গরম হইয়া উঠে,

মাথায় ঘামের দুর্গন্ধ হয় এবং অনেক চুল পাতলা হইয়া টাকের সূত্রপাত হয়। মাথায় যদি কোন আবরণ দিতে হয়, তাহা হইলে উহা যত হাল্কা হয় এবং উহার মধ্য দিয়া বায়ু যাহাতে সহজে সঞ্চারিত হইতে পারে, তাহার ব্যবস্থা করা উচিত। টুপি, ক্যাপ বা পাগড়ি যদি মাথার চতুর্দ্দিকে চাপিয়া বসে, তাহা হইলে শিরোদেশে রক্ত-সঞ্চালনের ব্যাঘাত হইয়া শীরঃপীড়া, চক্ষুঃ ও মস্তিষ্কের রোগ জন্মিবার সম্ভাবনা। হিন্দুস্থানীরা যে খুব হাল্কা পাতলা কাপড়ের টুপি ব্যবহার করিয়া থাকেন, মাথায় পরিবার পক্ষে তাহাই সর্ব্বাপেক্ষা উপযোগী সার্জ্জন্‌জেনেরাল্ সার্ সি পি লিউকিস্ তাঁহার ট্রপিক্যাল্ হাইজিন্ (Tropical Hygiene) নামক পুস্তকে টুপি ব্যবহার সম্বন্ধে বলিয়াছেন যে, আলোক এবং বিশুদ্ধ বাতাস মাথার চুলের বৃদ্ধির প্রধান সহায়, সুতরাং বালকবালিকাদিগের শিরো-দেশ নিতান্ত প্রয়োজন না হইলে কখনই ঢাকিয়া রাখিবে না। একটা ইংরাজী কথা আছে যে মাথা সর্ব্বদা ঠাণ্ডা রাখিবে (Keep the head cool), এ কথার সত্যতা তিনি আবাল বৃদ্ধ, সকলের পক্ষেই সমান উপযোগী বলিয়া স্বীকার করিয়াছেন। তবে রৌদ্রে বাহির হইবার সময় টুপি ব্যবহার করা অবশ্য কর্ত্তব্য, নহিলে এদেশে সাহেবদের সর্দ্দিগর্ম্মি হইবার সম্ভাবনা। আমরা যখন সকলে রৌদ্র নিবারণের জন্য ছাতা ব্যবহার করিয়া থাকি, তখন ইহার জন্য আমাদের টুপি ব্যবহার করিবার প্রয়োজন নাই। তবে যাহাদিগকে রৌদ্রে কায কর্ম্ম করিতে হয়, তাহাদিগের পক্ষে ছাতার ব্যবহার সুবিধাজনক হয় না। এরূপ স্থলে রৌদ্র নিবারণের জন্য তদুপযোগী টুপি ব্যবহার করা উচিত। অধিক শীতের সময় টুপি বা পাগড়ি দ্বারা মাথা ঢাকিবার আবশ্যকতা হইয়া থাকে।

আমরা বালকবালিকাদিগের পরিচ্ছদ সম্বন্ধে যথোচিত মনোযোগ প্রদান করি না। অধিকাংশ বাঙ্গালীর বাড়ীর ছোট ছেলেমেয়েরা প্রায়ই নগ্ন বা অর্দ্ধনগ্নাবস্থায় থাকিতে দেখা যায়। যদি বা শরীরের উপরার্দ্ধ জামা দ্বারা আবৃত থাকে, তবে নীচের ভাগ নগ্ন, অথবা কোমরে কাপড় জড়ান থাকিলেও উপর অঙ্গ প্রায়ই অনাবৃত অবস্থায় দেখিতে পাওয়া যায়। এই জন্য আমাদের বাড়ীর ছোট ছেলেমেয়েদের সর্দ্দি কাসি প্রায়ই লাগিয়া থাকে। স্বাস্থ্যতত্ত্বের একটী কথা যদি মনে রাখি, তাহা হইলে আমরা অনেক অসুবিধা, অনেক খরচের হস্ত হইতে রক্ষা পাইতে পারি। তত্ত্বটী এই যে, বালকবালিকাদিগের শরীরে উত্তাপ যুবা বয়সের অপেক্ষা অল্প পরিমাণে উৎপন্ন হয় এবং শরীরের আয়তন হিসাবে তাহাদের শরীর হইতে উহা শীঘ্র পরিচালিত হইয়া যায়, সুতরাং বাহিরের ঠাণ্ডা দ্বারা তাহারা সহজেই অভিভূত হইয়া পড়ে। এই জন্য বালকবালিকা-দিগের শরীর বর্ষা ও শীতের সময় গরম কাপড় দ্বারা সর্ব্বদা ঢাকিয়া রাখা উচিত, নহিলে তাহাদের সার্দ্দি, কাসি, জ্বর প্রভৃতি রোগে নিয়ত কষ্ট পাইবার সম্ভাবনা। যাঁহারা মনে করেন যে বালকবালিকা-দিগকে সর্ব্বদা খালি গায়ে রাখিয়া তাহাদিগকে 'শক্ত" ও কষ্টসহ করিতেছেন, তাঁহাদের বিশ্বাস সর্ব্বদা ভ্রমশূন্য নহে। তাঁহারা এই ভ্রান্ত বিশ্বাসের বশবর্ত্তী হইয়া সন্তান-সন্ততিগণকে আজীবন দুর্ব্বল ও তাহাদের দেহ রোগ-প্রবণ করিয়া থাকেন।

বালকবালিকাগণের ঐ বয়সে শরীরের বৃদ্ধি সাধিত হয় এবং এই বৃদ্ধি সাধনের জন্য বিস্তর তাপের প্রয়োজন হয়। দেহ অনাবৃত থাকিলে দেহতাপ যথেষ্ট পরিমাণে দেহ হইতে বহির্গত হইয়া যায়, সুতরাং তাপের অভাবে তাহাদিগের শরীর সমুচিত বৃদ্ধি লাভ করিতে সমর্থ হয় না। এই জন্য বর্ষা ও শীতের সময়ে তাহাদিগের পক্ষে ঠিক গায়ের উপরে ফ্লানেল্ বা পশমনির্ম্মিত অন্য বস্ত্র ব্যবহার করা সঙ্গত। খালি পায়ে খালি-গায়ে শীত বা বর্ষার সময়ে ছোট ছেলেদের কখনই খেলিতে বা দৌড়াদৌড়ি করিতে দেওয়া উচিত নহে। গ্রীষ্মকালে বয়স্ক লোকে যেরূপ সূতার কাপড় জামা ব্যবহার করিয়া থাকেন, বালকবালিকাদিগের সম্বন্ধেও সেইরূপ ব্যবস্থা করা উচিত। ছেলেদের পক্ষে ঢিলা হাফ্ ইজার্ ও কোট্ সর্ব্বপ্রকারে বিশেষ উপযোগী।

এক বৎসর বয়স না হইলে ছেলেদের পায়ে জুতা দেওয়া উচিত নহে। জুতা চওড়া-মুখ, নরম ও কসা না হওয়া উচিত, নহিলে পা বাড়িবার পক্ষে ব্যাঘাত উপস্থিত হয়। ছেলেরা চটি জুতা যত অধিক ব্যবহার করে, ততই ভাল। চটি জুতা পদদ্বয়ের স্বাভাবিক বৃদ্ধির ব্যাঘাত করে না।

যে জুতা বা বুট্ পা আঁটিয়া ধরে, তাহা কখনই ব্যবহার করা উচিত নহে। যে জুতা পরিলে আমাদের পায়ের অঙ্গুলিগুলি স্বাভাবিক অবস্থায় থাকে, তাহাই ব্যবহার করা সঙ্গত। ইহাতে পায়ের স্বাভাবিক গঠন নষ্ট হয় না। অধিকাংশ ইংরাজ যেরূপ জুতা পরিয়া থাকেন, তাহা নিতান্ত দোষবহ। এই কারণে অতি অল্পসংখ্যক ইংরাজের পায়ের অঙ্গুলিগুলি স্বাভাবিক অবস্থায় থাকিতে দেখা যায়। সচরাচর উহাদিগের বুড়া আঙ্গুলটী কড়েআঙ্গুলের দিকে ধনুকের ন্যায় বক্রভাবে অবস্থিতি করে এবং কড়েআঙ্গুলটী তাহার পূর্ব্ববর্ত্তী অঙ্গুলির স্কন্ধে আরোহণ করিয়া বিশ্রামসুখ লাভ করে। আমি হস্পিটালে কত সাহেবের যে এইরূপ বিকৃত ভাবাপন্ন পা দেখিয়াছি, তাহার সংখ্যা নাই; ইহা কেবল জুতার দোষেই ঘটিয়া থাকে। এমন জুতা পরা উচিত যাহার মধ্যে আঙ্গুলগুলি অল্প নাড়াচাড়া করিতে পারা যায়। সকল সময়ে চওড়া-মুখ (Broad-toe) জুতার ব্যবহার প্রশস্ত। তবে যে জুতা পায়ে ঢিলা হয়, তাহা ব্যবহার করিলে পা আরামে থাকে না এবং চলিবার পক্ষেও সুবিধা হয় না।

বৃষ্টি বাদলের সময় "ওয়াটার্ প্রুফ্ (Water-proop) ব্যবহার করিবার আবশ্যকতা হয়। অল্প খরচে সাদা কাপড়কে সহজেই ব্যবহারোপযোগী "ওয়াটার্ প্রুফ্" করিয়া লওয়া যাইতে পারে। দুই সের আন্দাজ পেট্রল্ (Petrol) নামক তরল পদার্থের সহিত আড়াই ছটাক ল্যানোলিন্ (Lano-line) এবং পাঁচ ছটাক মোম একত্রে মিশ্রিত করিয়া উহার মধ্যে কাপড় কিয়ৎক্ষণ ভিজাইয়া রাখিয়া নিংড়াইয়া লইতে হইবে; পরে ঐ কাপড় বাতাসে শুষ্ক করিয়া লইলেই উহা "ওয়াটার প্রুফের" কার্য্য করিবে। এইরূপ ঘরে-গড়া "ওয়াটার প্রুফ্" বৃষ্টি নিবারণের জন্য পোষাকের উপর সচ্ছন্দে ব্যবহার করা যাইতে পারে। তবে ইহা প্রকৃত ওয়াটার্ প্রুফের মত অধিক দিন ব্যবহার করা চলে না।

কাপড়ের দুই পিঠে কেবল মোম ঘষিয়া ইস্ত্রী করিয়া লইলে উহা কিছুদিনের জন্য "ওয়াটার প্রুফের" কায করিতে পারে। মোম উঠিয়া যাইলে পুনরায় মোম লাগাইলে উহা ব্যবহারোপযোগী হয়।

ল্যাপ্‌ল্যাণ্ড প্রভৃতি শীতপ্রধান দেশের অধিবাসিগণ ভল্লুক, সীল্‌ প্রভৃতি লোমশ পশুচর্ম্মনির্ম্মিত পরিচ্ছদ ব্যবহার করিয়া থাকে। শীত নিবারণের পক্ষে উহা বিশেষ উপযোগী। এ সম্বন্ধে অধিক কিছু বলিবার আবশ্যকতা নাই।

অবশেষে বক্তব্য এই যে, পরিচ্ছদ যে উপাদান দ্বারাই নির্ম্মিত হউক না কেন, উহাকে সর্ব্বদা পরিষ্কৃত পরিচ্ছন্ন রাখার বিশেষ প্রয়োজন। মূল্যবান পরিচ্ছদ পরিধান সকলের অবস্থায় ঘটিয়া উঠে না এবং উহা না হইলেও কাহারও মান সম্ভ্রমের কোন ক্ষতি হয়, ইহা মনে করা সঙ্গত নহে। কিন্তু পরিধেয় বসন পরিষ্কৃত রাখা কাহারও সাধ্যাতীত নহে—ইহা অভ্যাস, সামান্য আয়াস ও যৎসামান্য ব্যয়-সাপেক্ষ। মলিন রেসমী চাদর ব্যবহার করা অপেক্ষা পরিষ্কৃত মোটা বোম্বাই চাদর ব্যবহার করা সর্ব্বতোভাবে কল্যাণকর। মলিন বসন পরিধান করিলে কেবল যে স্বাস্থ্যের হানি হয় তাহা নহে, ইহা দ্বারা মন সর্ব্বদা অপ্রসন্ন থাকে এবং কার্য্যস্থলে সকলেরই বিরাগভাজন হইতে হয়। কাপড় যদি ফর্সা হয়, তাহা হইলে তাহা মোটা বা সেলাই করা হইলেও কোন ক্ষতি নাই এবং উহা পরিধান করিতে কোন বুদ্ধিমান ব্যক্তির লজ্জা বোধ করা উচিত নহে। কিন্তু ময়লা কাপড় পরিলে শুদ্ধ যে সঙ্কুচিত হইতে হয় তাহা নহে, ইহাতে মলিনতার প্রতি স্বাভাবিক বিরাগ ক্রমে লোপ প্রাপ্ত হয়, সুতরাং মলিন বস্ত্রের ব্যবহার একেবারেই বাঞ্ছনীয় নহে। এই জন্য পণ্ডিতগণ পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা দেবত্বের সমতুল্য বলিয়া বর্ণনা করিয়াছেন (Cleanliness is next to Godliness)।

মনে রাখিবেন—

বাঙ্গালা দেশে জন্ম অপেক্ষা মৃত্যু সংখ্যাই অধিক কিন্তু অন্য দেশে মৃত্যু অপেক্ষা জন্ম সংখ্যাই অধিক, বাঙ্গালায়—যক্ষ্মা, কলেরা, কালাজ্বর ও ম্যালেরিয়ায় দিন দিন যেরূপ লোকক্ষয় হইতেছে এমন কোন দেশে কখনও হয় নাই অথচ একটু চেষ্টা করিলে বাঙ্গালার এই মৃত্যু সংখ্যা হ্রাস হইতে পারে।

বেরিবেরি

[কবিরাজ শ্রীসত্যচরণ সেন কবিরঞ্জন, শাস্ত্রী]

বেরিবেরি নামটা এদেশের লোকে আগে জানিত না গত ১৮৮৭ সালে বা তাহার কিছুকাল আগে হইতে এই নামটা এদেশবাসী শুনিয়াছে। শুধু শুনিয়াছে তাহাই নহে, এই রোগ সেই সময় হইতে দেশে একটা ভীষণ মারাত্মক ব্যাধি বলিয়া স্থিরীকৃত হওয়ার নাম শুনিলেই সকলের শঙ্কার কারণ হইয়া পড়িয়াছে।

এই রোগের নামের উৎপত্তির মূল কি, তাহা এখনও সম্পূর্ণরূপে মীমাংসিত হয় নাই। ভারতবর্ষ হইতে এই রোগ নাম প্রাপ্ত হইয়াছে (Beai Beri) বেরিবেরি। সরিসস্ বাসিগণ ইহার নাম দিয়াছেন (Beribiers) বারবিয়াস। ব্রেজিলবাসী ইহার নাম নির্দ্দেশ করিয়াছেন (Morbus Innominatus) মর্ব্বস ইনোমিনেটস্। বোহিয়া ইহার নাম দিয়াছেন (Sugar warks Sickness) সুগার ওয়ার্কস সিকনেস। সিংহল দ্বীপের অধিবাসীগণ ইহার নাম দিয়াছেন, (Bad Sickness) ব্যাড সিকসেস। জাপান হইতে ইহার নামকরণ হইয়াছে (Kakko) কাক্কো। বলা বাহুল্য সকল নামই বেরিবেরি সংজ্ঞাজ্ঞাপক। ডাক্তার হার্ক্লটস (Herklotts) বলেন, হিন্দী ভাষায় ভেড়ী শব্দ হইতে বেরিবেরি শব্দের উৎপত্তি হইয়াছে। হিন্দী ভেড়ী শব্দের অর্থ মেষ বা ভেড়া। হার্ক্লটসের যুক্তি—বেরিবেরি রোগে আক্রান্ত ব্যক্তিদিগের পাদবিক্ষেপভঙ্গির সহিত ভেড়ী বা মেষের পদক্ষেপের সৌসাদৃশ্য দেখা যায় বলিয়াই এইরূপ নাম নির্দ্দেশ হইয়াছে। হিন্দী তাধার 'ভেরভেরী' অর্থে ক্ষত ও প্রদাহযুক্ত স্ফীতি। ম্যান্‌শন গুড (Monson Good) বলেন, বেন্‌টিয়স (Bentius) কর্তৃক বেরিবেরিয়া (Beri Beria) প্রচলিত হইয়াছে এবং তাঁহার অনুমান এই নাম প্রাচ্য দেশ হইতে উদ্ভূত। কার্টার (Carter) বলেন, 'ভর' অর্থাৎ সমুদ্র হইতে "ভরি" অর্থাৎ নাবিক এবং "ভরভার" শব্দের অর্থাৎ শ্বাসকৃচ্ছ্রতা—বলিয়া উহা হইতে বেরিবেরি উৎপন্ন হইয়াছে। কার্টারের এই অনুমানের কারণ আফ্রিকা এবং আরব দেশীয় নাবিকদিগের মধ্যে এই রোগের প্রাদুর্ভাব খুব বেশী ছিল। কেহ কেহ বলেন, সিংহল দেশীয় কোনো দৌর্ব্বল্যবাচক শব্দ হইতে বেরিবেরি নামের উৎপত্তি হইয়াছে, কারণ মালাবার উপকূলস্থ প্রদেশে ম্যালেরিয়া, বাতব্যাধি ও অন্যান্য কারণে স্বাস্থ্যভঙ্গ হওয়ায় উহার জ্ঞাপনার্থ সিংহল দেশবাসীরা এই শব্দটী প্রথম ব্যবহার করিয়াছিলেন।

এই রোগের নাম আমরা কিছুকাল হইতে শুনিলেও পাশ্চাত্য-পণ্ডিতগণ বলেন, এই পীড়া অতি প্রাচীন কাল হইতেই বহু দেশের অধিবাসীদিগকে আক্রমণ করিয়াছিল। কারণ গ্রীক, রোমান ও বহু দেশীয় পণ্ডিতগণ ইহার উল্লেখ করিয়াছেন। জাপান ও চীন দেশের ইতিবৃত্তে বহু পূর্ব্বকাল হইতে ইহার অস্তিত্ব পাওয়া যায়। ডেন্‌মার্ক নিবাসী (Duch) জাতির যে সময়ে পৃথিবীর পূর্ব্ব মহাখণ্ডে গতিবিধি ছিল, সেই সময় তাহারা এই পীড়া

ও ইহার প্রকৃতি পরিজ্ঞাত ছিল। ১৮৬৮ খৃষ্টাব্দে ব্রেজিল দেশে জনপদোদ্ধংসী মূর্ত্তিতে ইহার প্রকোপ হয় এবং সেই সময় জাপানেও নাম বদলাইয়া ইহা প্রকাশ পায়।

শরীরের ত্বকগত স্নায়ুজালের অসংখ্য সূক্ষ্ম শাখা প্রশাখার বিশেষ প্রাদাহিক অবস্থা ও তদানুষঙ্গীন বা আংশিক শোথ এবং হৃৎপিণ্ডের প্রসারণ প্রবণতাই বেরিবেরির প্রকৃত সংজ্ঞা বলিয়া ডাক্তারেরা নির্দ্দেশ করিয়া থাকেন।

এই রোগের আক্রমণে সর্ব্বাঙ্গীন অথবা আংশিক শোথ প্রকাশ ভিন্ন নিম্নলিখিত লক্ষণগুলি প্রকাশ পাইয়া থাকে বলিয়া ডাক্তারেরা স্থির করিয়াছেন,—(১) শরীরের মাংসাশের অপকর্ম (২) কোনো কোনো স্থানে রক্তের জলীয় অংশের সঞ্চার (৩) হস্ত এবং পদদ্বয়ের অবশ ভাব, ঐ সকল স্থানে বেদনা ও পক্ষাঘাতিক অবস্থা, হৃদয়ের অস্বাচ্ছন্দ্য ও বেদনা, স্বাসকৃচ্ছ্রতা, রক্তবর্ণ প্রস্রাব, নিদ্রালুতা।

এই রোগ গ্রীষ্মপ্রধান দেশজ রোগ বলিয়া পাশ্চাত্য চিকিৎসকেরা নির্ণয় করিয়াছেন। গ্রীষ্ম প্রধান দেশ হইতেই এই রোগের উৎপত্তি হইয়া নানা দেশে পরিব্যাপ্ত হইয়া পড়িয়াছে। অপরিমিত আহার অনুপযুক্ত আহার, অযথা আহার, প্রদুষ্ট জল বায়ু সেবন, শৈত্য সংস্পর্শ, প্রচণ্ড গ্রীষ্ম সেবন, রাত্রি জাগরণ, মাদক সেবন প্রভৃতি এই রোগ উৎপত্তির কারণ বলিয়া তাঁহারা আরও নির্ণয় করিয়াছেন। বাল্যে ও বার্দ্ধক্যে এই পীড়া বড় একটা হইতে দেখা যায় না। পঞ্চদশ হইতে ত্রিংশৎ বৎসর পর্য্যন্ত বয়সেই রোগ সমধিক হইয়া থাকে। বিদ্যালয়ের ছাত্র, কারাগৃহের বন্দী প্রভৃতির মধ্যে এই পীড়ার প্রাবল্য দেখা যায়। টায়ফয়েড জ্বর, ম্যালেরিয়া জ্বর, আমাশয়, ক্ষয় রোগ, সিফিলিস বা উপদংশ প্রভৃতি পীড়ার পরিণামে এই রোগ হইতেও দেখা যায়। গর্ভিণী, আসন্নপ্রসবা ও প্রসূতিদিগের এই পীড়ায় অধিক আক্রান্ত হওয়া সম্ভাবনা।

এই রোগ উপস্থির হইবার পূর্ব্বে অল্প শিরোবেদনা, ক্রুর কোষ্ঠ, ক্ষুধামান্দ্য, হস্তপদাদিতে বেদনা, মাংসাশের দুর্ব্বলতা হৃদস্পন্দন, কখন বা অতিসার, কখন বা সামান্য জ্বর ভাব ও সঙ্গে সঙ্গে শোথাদির লক্ষণাদি ক্রমশঃ প্রকাশ পাইয়া থাকে।

এই পীড়া উপস্থিত হইলে অর্দ্ধাঙ্গিক পক্ষাঘাত আংশিক বা সম্পুর্ণভাবে বিদ্যমান থাকে। ত্বর কিয়ৎ পরিমাণে স্পর্শজ্ঞান বিহীন হয়। জঙ্ঘাদেশের সম্মুখ-ভাব, চরণের উপরিভাগ ও উরুদ্বয়ের পার্শ্ব ভাগের ত্বকেয় স্পর্শজ্ঞানহীনতা বিশেষরূপে পরিলক্ষিত হয়। অঙ্গুলির অগ্রভাগ ও বাহু এবং দেহের বিশেষ বিশেষ স্থানের কিয়ৎ-পরিমাণে স্পর্শজ্ঞানহীনতাও ঘটিয়া থাকে। পাদডিম্বের কৃশতা ও উরু ডিম্বের শিথিলতা বিশেষ ভাবে হইয়া থাকে। ঐ দুই স্থানে হস্ত দ্বারা পীড়ন করিলে এরূপ বেদনা অনুমিত হয় যে, রোগী শিহরিয়া উঠে। উরু দেশের মাংসপেশী ঐরূপ বেদনাযুক্ত হইয়া থাকে।

ডাক্তারেরা বেরিবেরিকে যে কয়ভাগে বিভক্ত করিয়াছেন, তাহার মধ্যে উপরিউক্ত লক্ষণ বিশিষ্ট বেরিবেরির নাম—পক্ষাঘাতিক বেরিবেরি। এই পক্ষাঘাতিক বেরিবেরি দুই প্রকারের আরম্ভ হয়,—

১ম—আকস্মিক উৎপত্তি অর্থাৎ পূর্ব্বে কোনো চিহ্নই প্রকাশ পাইল না, রোগী রাত্রিকালে নিদ্রার পর প্রাতে পীড়াক্রান্ত হইয়া জাগরণ করিল। ২য়—চিরাগত উৎপত্তি, এইরূপ অবস্থার লক্ষণ সমূহ প্রতিদিন অল্প অল্প করিয়া প্রকাশ পাইতে থাকে। পূর্ব্বে যে বেরিবেরির পূর্ব্বরূপের কথা উল্লিখিত হইয়াছে, সেই পূর্ব্বরূপ এই চিরাগত উৎপত্তির অবস্থায় দৃষ্টিগোচর হয়।

এই পক্ষাঘাতিক বেরিবেরিতে যে সকল লক্ষণের কথা বলা হইয়াছে, তদ্ভিন্ন মূত্রাধিক্য ঘটিয়া থাকে। এই মুত্রাধিক্যের কারণ রোগীর স্নায়ুকেন্দ্র উত্তেজিত হওয়া। মস্তিষ্ক ও মেরুমজ্জা (Brain and spinal cord) শরীরস্থ সমগ্র স্নায়ু মণ্ডলীর কেন্দ্র স্থান। এই কেন্দ্র স্থান কোন প্রকারে উত্তেজিত হইলে ইন্দ্রিয়যন্ত্রাদিতে তাহাদের অনুভূতির উদ্রেক শক্তি প্রকিফলিত হইবে। এইজন্য স্নায়ু শাখা প্রশাখা দ্বারা সেই উত্তেজনা বা অনুভূতি উদ্রেক শক্তি মুত্রযন্ত্রে (Kidney) প্রতিফলিত হয় বলিয়াই মূত্র্যাধিক্য ঘটিয়া থাকে। এই অনুভূতি-উদ্রেকশক্তির জন্য জানুসন্ধিতে কোন প্রকার উত্তেজনার লক্ষণ অনুভব করিতে পারা যায় না অর্থাৎ জানুসন্ধিতে আদৌ বল থাকে না। এই অবস্থায় রোগীর কোনো ইন্দ্রিয়েরই বল থাকে না। কোনো দ্রব্য হস্ত দ্বারা ধারণ পূর্ব্বক পান আহারাদি কোনরূপ কার্য্য রোগী করিতে সমর্থ হয় না। অনেক সময়ই হস্ত কম্পনাদি লক্ষণ প্রকাশ পাইয়া থাকে। ইন্দ্রিয় সকলের মধ্যে চক্ষু, মুখমণ্ডল, চর্ব্বণযন্ত্র, জিহ্বা প্রভৃতির মাংসাংশেয় পক্ষাঘাতিক অবস্থা উপলব্ধি হয় না। শরীর ভারবোধক মাংশপেশী সকলের ও মূত্রাশয়ের কার্য্যের ব্যতিক্রম ঘটে না। অন্ন-মহাস্রোতের কার্য্যকলাপও যথাবিধি সম্পাদিত হয়। কখন কখন অজীর্ণ প্রযুক্ত উদরাধ্মান ও আহারান্তে উদরের প্রপীড়ণ উপস্থিত হইয়া থাকে। গুল্‌ফসন্ধির বল হানি এইরূপ অবস্থায় যথেষ্ট লক্ষিত হইয়া থাকে শয্যাশায়িত রোগী শয্যা হইতে পদদ্বয় উত্তোলন করিতে পারে না এবং লম্বাভাবে বা উদ্ধভাবে একের উপরে দ্বিতীয় পাদ স্থাপনায় সক্ষম হয় না।

পাশ্চাত্য চিকিৎসাবিদ্যা বিশারদগণ পক্ষাঘাতিক বেরাবেরি ভিন্ন বেরাবেরির আর যে সকল শ্রেণী বিভাগ করিয়াছেন; তাহার মধ্যে ২য়টীর নাম হৃৎপিণ্ড বৈষম্য ও শোণিত সঞ্চারণ বৈষম্য বিশিষ্ট বেরিবেরি। এই পীড়ায় হৃৎপিণ্ড অধিকভাবে দূষিত হয়। বাম স্তনের নিকট এক প্রকার স্পন্দন অনুভূত হয়। শুধু বামস্তনের নিকটই নহে, এই প্রকার বেরিবেরি রোগে বক্ষঃপ্রাচীরের অনেক দূর পর্য্যন্ত হৃৎস্পন্দন উপলব্ধি হইয়া থাকে। গ্রীবা ও কণ্ঠদেশে জগুলার (Jogulars) নামক ধমনীদ্বয়েও স্পন্দন অনুভব হয়।

এইরূপ বেরিবেরি রোগে বক্ষঃ প্রাচীরে অঙ্গুলী প্রতিঘাত করিলেই স্পন্দন উপলব্ধি হইয়া থাকে। হৃদ্দেশে কর্ণ প্রয়োগ করিলে দুইটি শব্দ শ্রুত হয়। ঘড়ির টিক্ টিক্ শব্দের মত হৃদপিণ্ডে দুই প্রকার শব্দ হয়। ১ম শব্দ সামান্য বিশ্রাম, তাহায় পর ২য় শব্দ ও সর্ব্ব শেষে সামান্য বিশ্রাম-সময়। এইরূপ বেরিবেরি রোগে হৃৎপিণ্ড অত্যন্ত উত্তেজনা-প্রবণ হয়। সামান্য পরিশ্রমেই ইহা উত্তেজিত হইয়া পড়ে। শোণিত সঞ্চারকযন্ত্রটি বিকৃত হওয়াই ইহার কারণ। আর এক প্রকার বেরিবেরি

আছে, তাহার নাম শোথ বিশিষ্ট বেরিবেরি (Dropsicl Beriberi) এইরূপ বেরিবেরি রোগ স্ফীতকায় হইয়া থাকে। ইহাদের মুখ—মুখমণ্ডল স্ফীত ও গুরুভাব ধারণ করে। ইহাদের ওষ্ঠ নীলাভ হইয়া থাকে। ইহাদের সর্ব্বস্থানে বিশেষতঃ হস্ত পদাদিতে বিশেষ ভাবে শোথ প্রকাশ পাইয়া থাকে। ইহারা Kidney অর্থাৎ মূত্র-পিণ্ডের তীব্র প্রদাহ ভোগ করিয়া থাকে। এই বেরিবেরি শোথের বিশেষত্ব যে, ইহাদিগের শোথ—সকল সময় সকল স্থানে থাকে না, একস্থান হইতে অপর স্থানে শোথ উপস্থিত হয়; এইরূপ পাড়ায় হৃৎপিণ্ডের বিকৃতি লক্ষণও উপস্থিত হইয়া থাকে। এরূপ অবস্থায় রোগী গমনাগমন করিতে কষ্ট বোধ করে। শ্বাস-কৃচ্ছ তা এইরূপ রোগীর পাদশোথ চলচ্ছক্তির প্রতিরোধক হয়। এইরূপ অবস্থায় গুলফ সন্ধির পক্ষাঘাতিক অবস্থাও হইয়া থাকে এবং জানুসন্ধির স্পন্দন (knee gerk) লুপ্ত হইয়া থাকে। অঙ্গুলীর অগ্রভাগ ও জঙ্ঘার সম্মুখাংশ অসার হয়। এই শোথ-বিশিষ্ট বেরিবেরি রোগীর ক্ষুধা নষ্ট হয় না, জিহ্বাও পরিষ্কার থাকে। হৃদ্‌প্রদেশে বক্ষের উর্দ্ধে অস্বস্তি বোধ হয়। এই কারণে এ শ্রেণার রোগী ক্ষুধা সত্ত্বেও বেশী আহার করিতে পারে না। এইরূপ অবস্থায় প্রস্রাবের পরিমাণ অত্যন্ত কমিয়া যায়। বেরিবেরি শ্রেণীবিভাগে আরও দুই প্রকার বেরিবেরি পরিচয় পাওয়া যায়। একপ্রকার একত্র শোথ ও পক্ষাঘাত বিশিষ্ট বেরিবেরি Mixed paraplegic and Dropsical cases), আর এক প্রকার গুরুত্ব ও বহু সংযোগ অনুসারে লক্ষণের সংখ্যাধিক্য (Great Variety in Degree and combination of Symptoms)। শোথ ও পক্ষাঘাত বিশিষ্ট বেরিবেরি রোগে জঙ্ঘার সম্মুখাংশ পদ দ্বয়, পার্শ্বদেশ কোমর, বক্ষঃপ্রাচীরের মধ্যস্থল গ্রীবার প্রারম্ভ স্থল প্রভৃতি স্থানে কঠিন শোথ হয়। জঙ্ঘা-প্রদেশ অসাড়ত্ব অনুভূত হয়। এই রোগে জানু সন্ধির স্পন্দন হয় না। হৃৎপিণ্ডের শব্দ প্রবল ভাবে উপলব্ধি হয়। এই অবস্থায় সাধারণতঃ রোগীর স্বাস্থ্য বিশেষ বিকৃত হয় না, জিহ্বা পরিষ্কার থাকে। প্রস্রাব কম হয়।

গুরুত্ব ও বহু সংযোগ অনুসারে লক্ষণের সংখ্যাধিক্যের কথা যাহা বলিয়াছি, তাহাতে রোগী সর্ব্বত্র গমনাগমন করিতে পারে ও অনায়াসে সকল কার্য্য করিতে সক্ষম হয়। প্রথমতঃ রোগ অতি সামান্য বলিয়াই মনে হয়, যখন বেশী হইয়া পড়ে তখন রোগীকে শয্যাশায়ী হইতে হয়। সেই সময় অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ সকল সামর্থ্য শূন্য হইয়া পড়ে। রোগী এই সময় কঙ্কালসার হইয়া থাকে। এরূপ অবস্থার রোগীকে কখন কখন শোথ-প্রযুক্ত স্ফীত হইতে দেখা যায়। স্বরভঙ্গ এরূপ রোগীর একটী বিশেষ লক্ষণ।

সকল প্রকার বেরিবেরিতেই যে মৃত্যু হইয়া থাকে—ইহা পাশ্চাত্য চিকিৎসাবিদেরা স্বীকার করেন না। পক্ষাঘাত সম্বন্ধীয় লক্ষণাবলী দৃষ্ট হইলে তাহাকে প্রাণ-নাশক বলিয়া বিবেচনা করিবার কোনো কারণ নাই। যদি বেরিবেরিতে শ্বাসক্রিয়া সম্পাদক মাংসপেশীসমূহ বিশেষ ভাবে জড়িত হয়, তাহা হইলে সেইরূপ বেরিবেরিতে মৃত্যু ঘটিয়া থাকে। হৃৎপিণ্ডের প্রসারণ—এই রোগে মৃত্যুর প্রধান কারণ। ফুস্‌ফুসে জল, হৃদয়াবরণে জল

সঞ্চয় বায়ু দ্বারা পাকাশয়ের পরিপূর্ণতা বেরিবেরি রোগে মৃত্যুকে আনয়ন করিয়া থাকে।

আয়ুর্ব্বেদে বেরিবেরি।—

আয়ুর্ব্বেদে বেরিবেরি বলিয়া স্বতন্ত্র কোনো ব্যাধি নাই। তবে নিদান-তত্ত্ব আলোচনা করিয়া আমরা শোথ রোগের সহিত ইহার সাদৃশ্য প্রমাণ করিতে পারি। আয়ুর্ব্বেদে শোথের লক্ষণ এইরূপ—

বহুদিন কোনো পুরাতন ব্যাধিতে ভুগিয়া শরীর দুর্ব্বল ও রক্তহীন হইলে বাতাদি দোষ কুপিত হওয়ায় ত্বক ও মাংসাশ্রিত বায়ু যখন দূষিত, রক্ত, পিত্ত, ও কফকে বাহিরের শিরা সমূহে আনয়ন করিয়া তদ্বারা নিজে অবরুদ্ধ হইয়া পড়ে, তখন হস্ত, পদ, মুখ প্রভৃতি শরীরের যে কোন স্থান ফুলিয়া পড়ে, সে ফুলার নামই শোথ। যকৃৎ দোষ, হৃদ্‌রোগ এবং বহুমূত্র বা মুত্রাল্পতা প্রভৃতি মূত্রাশয়ের পীড়া—এই ত্রিবিধ কারণেই সাধারণতঃ শোথ রোগ জন্মায়।

শোথের প্রকার ভেদ।—বাতজ, পিত্ত, কফজ, দ্বন্দ্বজ, ত্রিদোষজ, অভিঘাতজ এবং বিষজ ভেদে শোথ নয় প্রকার। **বিভিন্ন শোথের উপদ্রব ও লক্ষণ।—বাতজ শোথ** একস্থানে ঠিক থাকে না, স্থানে স্থানে চলিয়া বেড়ায়। ঝিঁঝিঁ ধরার মত উহা ভারী হয়, টিপিলে মধ্যস্থলে বসিয়া যায় অর্থাৎ টোল খাইয়া পড়ে কিন্তু চাপ উঠাইয়া লইলে তৎক্ষণাৎ পূর্ব্ববৎ ফুলিয়া উঠে। এই প্রকার শোথ রাত্রে কমে এবং দিবসে বাড়ে। **পিত্তজ শোথ** কোমল, উহার উপর হস্ত রাখিলে উষ্ণতা অনুভূত হয়। এই প্রকার শোথ রক্তবর্ণ। জ্বালা যন্ত্রণা, জ্বর ঘর্ম্ম, পিপাসাদি ইহার আনুষঙ্গিক উপদ্রব। **কফজ শোথ—** স্থূল, ভারী, অথচ একস্থানে স্থায়ী এবং পাণ্ডুবর্ণ। এই শোথ ধীরে ধীরে বহু বিলম্বে বর্দ্ধিত হয় এবং চিকিৎসা দ্বারা কমিবার সময় ধীরে ধীরে কমে। শোথ স্থানে টিপিলে টোল্ খাইয়া যায়, চাপ উঠাইয়া লইলেও বহুক্ষণ পর্য্যন্ত অঙ্গুলি চাপের দাগ থাকে। কফজ শোথ রাত্রে বৃদ্ধি পায় এবং দিবসে শুকাইয়া আসে। **বাতপিত্তজ, বাতশ্লেষ্মজ ও পিত্তশ্লেষ্মজ**—এই তিন প্রকারের দ্বন্দ্বজ শোথে দুই দুইটী মিলিত লক্ষণ এবং **ত্রিদোষজ শোথে** সর্ব্ব প্রকারে মিলিত লক্ষণই প্রকাশ পায়। **অভিঘাতজ শোথ**—শীতলবায়ু লাগিলে, তুষার পাতে, সমুদ্রের জলে স্নান বা সমুদ্রের বায়ু সেবনে ও শুঁয়াপোকা, আলকুশী, ভেলা প্রভৃতির চোঁচ্ বা রস লাগিলে উৎপন্ন হয়, ইহার লক্ষণাদি পিত্তজ শোথের মত এবং ইহা সচল। **বিষজ শোথ**—বিষ ভক্ষণ, জল, সংযোগ বিরুদ্ধ আহার দ্বারা, বিষ ক্রিয়া হেতু, সবিষ সরিসৃপাদির অর্থাৎ মাকড়সা ও বৃশ্চিকাদির দংশন, সংস্পর্শ এবং তাহাদের মল মূত্রাদি গাত্রে লাগিলে অথবা বিষাক্ত বৃক্ষের বায়ু সংস্পর্শে উৎপন্ন হয়। ইহা দাহকর, বেদনা দায়ক এবং দেহের ঊর্দ্ধ হইতে নিম্নদেশে সঞ্চরণশীল ও কোমল স্পর্শ।

সাধ্যাসাধ্য।—সর্ব্ব উপদ্রবযুক্ত শোথ এবং বালক, বৃদ্ধ ও দুর্ব্বল রোগীর শোথ আরোগ্য হওয়া কঠিন। মধ্য দেহে ও সর্ব্বাঙ্গে শোথ হইলে তাহাও কষ্টসাধ্য। অন্য কোনো বিশেষ রোগ ব্যতীত যদি পুরুষের প্রথমে পদাদি নিম্নদেশে শোথ জন্মিয়া ক্রমশঃ ঊর্দ্ধদিকে মুখ পর্য্যন্ত ব্যাপ্ত

হইয়া পড়ে এবং স্ত্রীলোকের যদি প্রথমে মুখাদি ঊর্দ্ধদেহে শোথ জন্মিয়া ক্রমশঃ নিম্নদেহে পদাদি পর্য্যন্ত ব্যাপ্ত হইয়া পড়ে, তাহা হইলে সে শোথ অসাধ্য। কিন্তু যদি উক্ত শোথ পাণ্ডু, অর্শ প্রভৃতি রোগ সাপেক্ষ্য হয়, তাহা হইলে সাধ্য। শোথের সহিত শ্বাস অরুচি, জ্বর, পিপাসা, বমি এবং দৌর্ব্বল্য—এই সকল উপদ্রবের এক কালে উপস্থিত হইলে সে শোথ প্রাণনাশক হয়। স্ত্রী বা পুরুষের তলপেটের (মূত্রাশয়) উপরিভাগ ফুলিয়া পড়িলে এবং পুরুষের লিঙ্গ ও কোষ এবং স্ত্রীলোকের যোনি ফুলিলে, সে শোথে নিশ্চয়ই মৃত্যু ঘটে। উপরোক্ত কয় প্রকারের দুর্লক্ষণাক্রান্ত শোথ ব্যতীত অপর সকল প্রকার শোথ অত্যন্ত প্রবল ও দীর্ঘস্থায়ী হইলেও সুচিকিৎসায় নিশ্চয় আরোগ্য হয়।

পাশ্চাত্য চিকিৎসকগণ জনপদব্যাপী শোথ বা Epedemic Dropsyর কথা তাঁহাদের গ্রন্থাদিতে উল্লেখ করিলেও তাঁহারা কিন্তু এই জনপদব্যাপা শোথের সহিত বেরিবেরির সাদৃশ্য ঠিক স্বীকার করেন না। তাঁহারা বলেন,-(১) জনপদ ব্যাপী শোথ অতি দীর্ঘকাল স্থায়ী রোগ, বেরিবেরি সেরূপ দীর্ঘকাল স্থায়ী নহে। (২) শোথ রোগ সর্ব্ব প্রকার লোকের মধ্যেই উপস্থিত হইতে পারে কিন্তু বেরাবেরি রোগ যাহারা পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন ও হিতাচার সম্পন্ন, তাহাদের মধ্যে প্রায়ই হয় না। (৩) বহুজনের একত্র সমাবেশ বেরাবেরি রোগ বিস্তারের সাহায্য করে। জনপদ ব্যাপী শোথ রোগে বহু জনের সমাবেশ ক্ষতির কারণ হয় না। (৪) পাকাশয় সংক্রান্ত রোগ বিশিষ্ট লোকদিগের মধ্যে শোথ রোগ উপস্থিত হইয়া থাকে, কিন্তু বেরিবেরিতে সেইরূপ হইবার কোনো কারণ নাই। (৫) শোথ রোগের প্রথম অবস্থায় গাত্রে বিস্ফোটক (Eruption) উদগত হয়; বেরিবেরিতে সেইরূপ হয় না। (৬) শোথ রোগে কোনো না কোনো পীড়ার সকল সময় শোথ নাও থাকিতে পারে। (৭) অনেক সময় শোথ রোগের প্রথমে বা শোথের সঙ্গে জ্বর থাকে, বেরিবেরিতে জ্বর হয় না। (৮) বেরিবেরি রোগে পক্ষাঘাত একটী প্রধান লক্ষণ। শোথ রোগে কিন্তু পক্ষাঘাতিক লক্ষণ থাকে না। (৯) শোথ রোগে হৃৎপিণ্ড ও শোণিত-সঞ্চারের বিশৃঙ্খলতা ঘটিয়া থাকে। হৃৎপিণ্ড দুর্ব্বল ও প্রসারিত হয়, এজন্য ত্বকে দানা ও শোথ জন্মে। অঙ্গুলি পীড়নে দানাগুলি অদৃশ্য হইয়া যায়, কিন্তু ক্রমশঃ কাল শিরার ন্যায় স্থায়ী চিহ্ন উপস্থিত হয়। বেরিবেরি রোগে হৃৎপিণ্ড ও শোণিত সঞ্চারে বিশৃঙ্খলতা ঘটে বটে, কিন্তু দানা উদগম বা কালশিরা চিহ্নের আবির্ভাব ঘটে না। (১০) শোথ রোগে মূত্র কদাচিৎ অ্যালবিউমেন যুক্ত হয়। কিন্তু বেরিবেরিতে অ্যালবিউমেন থাকে না। (১১) শোথ রোগীর শোণিত-পরীক্ষার একটি বিষ পদার্থের অস্তিত্ব প্রমাণিত হইয়াছে। বেরিবেরি রোগে এই বিষ পদার্থ লক্ষিত হয় না। বেরিবেরির সহিত পরিপাক বিধানের কোনো সম্বন্ধ নাই।

বেরিবেরি সম্বন্ধে প্রাচ্য ও প্রতীচ্য চিকিৎসার এইরূপ মতদ্বৈধ হইলেও আমরা অনেক সময় ডাক্তারেরা যাহাকে বেরিবেরি বলিয়া সিদ্ধান্ত করিয়াছেন, তাহাকে শোথ রোগের চিকিৎসা করিয়া কিন্তু সুফলই পাইয়াছি। হইতে পারে, বিসূচিকা ও কলেরার মত বেরিবেরি ও শোথ রোগে

কিছু পার্থক্য থাকিতে পারে। হইতে পারে ঋষিযুগের বিসূচিকার সহিত এখনকার কলেরার যেরূপ অনেক বিষয়ে বিভিন্নতা পরিলক্ষিত হয়, ঋষিযুগের শোথ ও এখনকার বেরিবেরির মধ্যে সেইরূপ বিভিন্নতা উপস্থিত হইয়াছে; কিন্তু শোথ ও বেরিবেরির মূলতত্ত্ব অন্বেষণ করিলে অনেকটা একই স্বভাবের রোগ বলিয়া যদি উভয়কে ধরিয়া লওয়া যায়, তাহা হইলে ঋষি উপবিষ্ট শোথ রোগের চিকিৎসার বিধি বেরিবেরিতে প্রয়োগ করিলে বিফল মনোরথ হইবার তো কোন কারণই দেখি না। বেরিবেরি ও শোথ রোগ উভয়ই পীড়াতেই Heart বা হৃদয় দুর্ব্বল হইয়া থাকে, শ্বাসযন্ত্রের কষ্ট উভয় পীড়াতেই বর্ত্তমান, এ অবস্থায় বেরিবেরি ও শোথ স্বতন্ত্র রোগ বলিয়া সাব্যস্থ হইলেও উভয় রোগেই Heart যাহাতে ভাল থাকে, শ্বাস যন্ত্রের কষ্ট যাহাতে বিদূরিত হয়, তাহা তো করিতেই হইবে, সুতরাং চিকিৎসায় গোলযোগ হইবার কোনো কারণই নাই।

অহিফেন ও ভারতবর্ষ

[শ্রীরামলাল সুর—উত্তর কলিকাতা মাদক নিবারণী সমিতির সম্পাদক]

জেনেভার লিগ্ অব্ নেশনসের মহাসভায় ভারতের পক্ষ হইতে সম্প্রতি ঘোষণা করা হইয়াছে যে, ঔষধ হিসাবে ব্যবহৃত হইবে এইরূপ ভাবের ছাড়পত্র দেখাইতে না পারিলে ভারতবর্ষ হইতে বিদেশে অহিফেন রপ্তানি করিতে দেওয়া হইবে না। ইহার ফলে ভারত গভর্ণমেণ্টের বহু লক্ষ টাকা ক্ষতি হইবে। কিন্তু পৃথিবীর সকল সভ্যজাতির মধ্যে অহিফেনের বিরুদ্ধে এমন একটা প্রবল লোকমত গঠিত হইয়াছে যে, তাহার সম্মান রক্ষার রক্ষার জন্য ভারত গভর্ণমেণ্টকে এই প্রস্তাবে সম্মত হইতে হইয়াছে।

পঞ্চাশ বৎসর পূর্ব্বে অহিফেন সম্বন্ধে লোকের ধারণা অন্যরূপ ছিল। তখন অহিফেন ব্যবহারকে লোকে দোষনীয় বলিয়া মনে করিত না। ভারতবর্ষ মধ্যে আসাম প্রদেশেই অহিফেনের ব্যবহার সর্ব্বাপেক্ষা বেশী। ১৯২১ সালের ২২শে মার্চ্চ লেজিসলেটিভ কাউন্সিলে রেভারেণ্ট জে,জে, নিকলস রায় নিম্নলিখিত প্রস্তাবগুলি উপস্থিত করিয়া- ছিলেন :—

১। বর্ত্তমান অহিফেন সেবী ব্যতীত অপর কাহাকেও ডাক্তারের বিনা ব্যবস্থা পত্রে (Pres-Cription), এ অহিফেন বিক্রয় করা বা ব্যবহার করিতে দেওয়া নিষিদ্ধ।

২। প্রত্যেক অহিফেন সেবী নিজ ব্যবহারের জন্য কতটা অহিফেন ক্রয় করিতে পারিবেন তাহার পরিমাণ ডাক্তার মণ্ডলী নির্দ্দিষ্ট করিয়া দিবেন।

৩। প্রত্যেক অহিফেন সেবীর একটী তালিকা

প্রস্তুত করা হউক ; এবং এমন একটা সময় বলিয়া দেওয়া হউক যে, সেই সময়ের পরে আর কোন নুতুন নাম ঐ তালিকায় লওয়া হইবে না।

৪। দোকান প্রতি অহিফেন বিক্রয়ের পরিমাণ এবং ব্যক্তিগত অহিফেন ব্যবহারের পরিমাণ প্রতি বৎসর এমন ভাবে কমাইয়া দিতে হইবে যে, দশ বৎসরের মধ্যে আসাম প্রদেশ হইতে অহিফেন ব্যবসা যেন একেবারে উঠিয়া যায়।

৩৯ জন সদস্যের মধ্যে যদিও ২৬জন সদস্য কর্ত্তৃক এই প্রস্তাব গৃহিত হইয়াছিল, তথাপি গভর্ণমেণ্ট এই প্রস্তাবমত কার্য্য করিতে সম্মত হয়েন নাই।

কিন্তু ১৯২২ ২৩ সালের আসাম প্রদেশের আবগারী বিভাগের কার্য্যবিবরণীতে স্বীকার করা হইয়াছে যে, দোকানদারগণ অহিফেন সেবীদের নামের তালিকা ও পরিমাণের হিসাব রাখায় কিছু সুফল ফলিয়াছে। অনেকগুলি অহিফেন সেবী এই ব্যবস্থার জন্য অহিফেন ব্যবহার ত্যাগ করিয়াছিলেন।

ভারতবর্ষ অপেক্ষা সিলোনের গভর্ণমেণ্ট এ বিষয় অনেকটা অগ্রসর হইয়াছেন। ১৯১০ খৃঃ অঃ তথাকার গবর্ণমেণ্ট "সিলোন ওপিয়াম অর্ডিনেন্স, ১৯১০" নামক যে আইন পাশ করিয়াছেন তাহাতে পুরাতন অহিফেন ক্রয় বা বিক্রয় করা নিষিদ্ধ। প্রেসক্রিপসনে যে তারিখ দেওয়া থাকে ঐ তারিখ হইতে তিন দিন পর্য্যন্ত অহিফেন ক্রয় করা যাইতে পারে। তারপর ঐ প্রেসক্রিপসন বাতিল হইয়া যায় এবং একবার ক্রয় করিলে আর প্রেসক্রিপসন ফেরত দেওয়া হয় না। অহিফেন বিক্রেতা ঐ প্রেসক্রিপসন নিজের নিকট রাখিয়া দেয়।

পুরাতন অহিফেন সেবী যাহারা তালিকা ভুক্ত হইতে চাহেন তাহাদের জন্য গভর্ণমেণ্ট একটী দিন নির্দ্দিষ্ট করিয়া দিয়াছিলেন। কতটা অহিফেন ব্যবহার করেন কোথা হইতে সেই অহিফেন ক্রয় করেন এবং কিরূপভাবে সেই অহিফেন ব্যবহারে তিনি অভ্যস্ত হইয়াছেন তাহার সন্তোষজনক প্রমাণ দিয়া নির্দ্দিষ্ট দিনের মধ্যে দরখাস্ত করিতে বলা হইয়াছিল।

১৯০৩ সালে দক্ষিণ ব্রহ্মদেশে অহিফেন সেবীদের তালিকা প্রথম প্রস্তুত করা হইয়াছিল। ১৯১১-১২ সালে ১৪,০৪৯ জন অহিফেন সেবীর নাম ঐ তালিকাভুক্ত ছিল। ১০ বৎসর পরে অর্থাৎ ১৯২২-২৩ সালে ঐ তালিভুক্ত অহিফেন সেবীর সংখ্যা কমিয়া গিয়া ৩,৯১১ জনে দাঁড়াইয়াছিল। ১৯১৮-২৯ সালে ৪৬,৫০ সের অহিফেন বিক্রয় হইয়াছিল। পাঁচ বৎসর পরে অর্থাৎ ১৯২২-১৩ সালে এ পরিমাণ কমিয়া গিয়া ৩১,৯০০ সেরে দাঁড়াইয়াছিল।

১৯২৪ সালের ৭ই মার্চ্চ বর্ম্মা লেজিসলেটিভ কাউনসিলের সভায় তথাকার আবগারী বিভাগের মন্ত্রী মহাশয় বলিয়াছিলেন— যে এমন ব্যবস্থা করা হইতেছে যাহার ফলে ১৯২৪ সালের ৯ই জানুয়ারি হইতে দশমাসের মধ্যে যে সকল অহিফেন সেবী সন্তোষজনক প্রমাণ দিয়া তাহাদের নাম তালিকাভুক্ত না করিবে তাহারা আর ভবিষ্যতে অহিফেন ক্রয় করিতে বা অহিফেন সেবন করিতে পারিবে না।

ভারতবর্ষে অহিফেন তিন রকমে ব্যবহৃত হয়, যথা সেবন, পান ও ধূমপান। এই বিষয় আলোচনা করিবার পূর্ব্বে অহিফেন কিরূপ ভাবে প্রস্তুত হয় তাহা বলা দরকার। পোস্ত নামক ফুলের ঢেঁড়ী হইতে যে এক প্রকার দুধের মত সাদা রস বাহির হয় তাহাই অহিফেন। ভারতবর্ষ, চিন্, প্রভৃতি কয়েকটী দেশের কৃষিক্ষেত্রে পোস্ত গাছ প্রচুর পরিমাণে উৎপন্ন হয়। প্রথমে পোস্তের কাঁচা ঢেড়ীকে ছুরি বা অন্য কোনরূপ ধারাল বস্ত্র দিয়া চিরিয়া দেওয়া হয়। তখন ঐ স্থান হইতে এক প্রকার চট চটে রস বাহির হইয়া ঢেঁড়ীর গাত্রেই শুকাইয়া যায়। তৎপরদিন উহা চাঁচিয়া লইয়া আগুনের তাপে সিদ্ধ করিলে উহার জলিয়াংশ বাষ্পাকারে উড়িয়া গিয়া উহা গাঢ়ত্ব প্রাপ্ত হয়। উহার রং কৃষ্ণাভ পিঙ্গল বর্ণ হয়; স্বাদ অতি তিক্ত হয়, এবং উহার গন্ধেরও এক বিশেষত্ব দেখা যায়।

ডাক্তারি শাস্ত্রে লেখা আছে যে কতকগুলি রোগে বিশেষতঃ তন্ত্র চিকিৎসা এবং আঘাতের পর ডাক্তারের ব্যবস্থা অনুসারে দুই এক মাত্রা অহিফেন সেবনে বিশেষ ফল পাওয়া যায়। কিন্তু উপর্য্যোপরি অহিফেন ব্যবহার করা বিশেষ বিপদজনক। অতি শীঘ্রই অহিফেনের নেশা ধরিয়া যায়। এবং একবার ঐ কু অভ্যাস ধরিলে উহা ত্যাগ করা বিশেষ কষ্টদায়ক হয়।

অহিফেন পাকাশয়ের অভ্যন্তরে গিয়া পাচক রস যোগাইবার জন্য যে সকল স্নায়ু আছে উহাদিগকে অসাড় করিয়া দেয়, তাহাতে এই রসের ক্ষরণ হ্রাস হইয়া যায় কিম্বা একেবারে বন্ধ হইয়া যায়। সেইজন্য পরিপাক ক্রিয়া ভালরূপে সম্পাদিত হয় না। শুধু তাই নহে, স্নায়ু সমুদয় অসাড় হইয়া যাওয়াতে উপযুক্ত রূপ ক্ষুধারও উদ্রেক হয় না। অন্ত্রমধ্যেও অহিফেন পরিপাক কার্য্যে ব্যাঘাত ঘটায়। ফলে কোষ্ঠ কাঠিন্য জন্মে এবং মল ভালরূপে নির্গত না হইয়া দেহের মধ্যে বিষাক্ত দ্রব্য রূপে অবস্থান করে।

অহিফেনের প্রথম মাত্রা ব্যবহারে এক সাময়িক উল্লাসের ভাব আসে; এবং মাত্রার তারতম্য অনুসারে ঐ ভাব অল্প বা অধিকক্ষণ স্থায়ী হয়। অল্পমাত্রায় অহিফেন সেবনে মনের কল্পনা শক্তি উত্তেজিত হইয়া উঠে। কিন্তু সে উত্তেজনা বেশীক্ষণ স্থায়ী হয় না, এবং তাহার পর নিতান্ত অবসাদ আসে। এই অবসাদের অবস্থায় তন্দ্রার আবেশ হয় ও নানা রূপ সপ্নদর্শন হয়।

অহিফেন কিছুদিন সেবন করিলে উহা স্নায়ুর কোষসমূহকে নির্জীব করিয়া দেয়। উহার ব্যবহারে মাথা ঘোরা, অনিদ্রা প্রভৃতি রোগ হয়। এবং অনেক সময় হস্তপদ ও পৃষ্ঠের মাংস পেশী সমুদয়ের আংশিক অসাড়তা আনয়ন করে। তখন সেই অহিফেন-সেবী ভগ্ন স্বাস্থ্য বৃদ্ধের ন্যায় শীর্ণ দুর্ব্বল দেহে, ঘাড় বাকাইয়া কোন রূপে পথ চলে। অধিক মাত্রায় অহিফেন সেবন করিয়া অনেককে আত্মহত্যা করিতে দেখা যায়।

অহিফেন সেবন—ভারতবর্ষের প্রায় সকল প্রদেশে কাঁচা অহিফেন সেবন করিতে দেখা যায়।

শিশু মৃত্যু না হত্যা ?

[শ্রী শ্রীশচন্দ্র গোস্বামী B. A.—বঙ্গীয় স্বাস্থ্য বিভাগের সহকারী পাবলিসিটি অফিসার]

কবি ৺দ্বিজেন্দ্রলাল রায় মহাশয় লিখিয়াছেন -

"এমন দেশটী কোথাও খুঁজে পাবে না ক তুমি" কথাটী সত্য। এ দেশের মত এমন অকাল মৃত্যু, অকাল বার্দ্ধক্য ও যৌবনে বার্দ্ধক্য অন্য কোন দেশে কোন জাতির মধ্যে নাই। আমাদের জন্মহার কম, মৃত্যুহার বেশী, বিলাতে যেখানে আয়ু কম ৫৩ বৎসর আমাদের সেখানে ২৩ বৎসর। শিশু ও প্রসূতি মৃত্যু দিন দিন যে পরিমাণে বাড়িতেছে তাহাতে আশঙ্কা হয় অদূর ভবিষ্যতে বাঙ্গালীর নাম ভূগোল ও ইতিহাসের পৃষ্ঠা হইতে মুছিয়া যাইবে।

পুরাণ কারেরা লিখিয়াছেন এই দেশেরই লোকেরা নাকি দুই তিনশত বৎসর ও কেহ কেহ বাঁচিতেন। আমরা অবশ্য এখন এই সমস্ত পৌরাণিক আখ্যানগুলিকে Fairy tales ও পুরাণকারদিগকে old fools বলিয়া থাকি। কিন্তু এখনও ত বিলাতে শতাধিক বৎসর বয়সের ২।৪টী লোক দেখা যায়। এ দেশে ত কৈ ৯০ বৎসর কেউ পেরোয় না ? সে দিন স্বাস্থ্য বিভাগের ডিরেক্টার মেজর এ, ডি, ষ্টুয়ার্ট মহাশয় একটী তালিকাতে দেখাইয়াছেন যে, বিলাতে প্রতিলক্ষে ৯৫ বৎসর বয়স্ক ১৫০ জন ও ১০৫ বৎসর বয়সস্ক ২ জন লোক দেখা যায়। ভারতবর্ষে ঐ বয়স পর্য্যন্ত কেউ পৌঁছায় না। তাঁর তালিকাটাই দেখুন—

বৎসর	ইংলণ্ড	ভারতবর্ষ
০	১০০,০০০	১০০০,০০০
১	৮৫,৫৬৬	৭৫,০০০
৫	৭৯,৩৯৮	৫৫,০০০
১০	৭৮,০৮৩	৫০,০০০
১৫	৭৭,২৯৭	৪৫,২৫০
২০	৭৬,১১৩	৪১,২৫০
২৫	৭৪,৫৪৬	৪১,০০০
৩০	৭২,৭৪১	৩৬,১২৫
৩৫	৭০,৪৭২	৩১,৬০০
৪৫	৬৪,২৩০	২৩,০০০
৫৫	৫৪,৪৩৫	১৫,০০৯
৬৫	৩৯,২০৮	৮,১০০
৭৫	১৯,৭৫৪	২,৬০০
৮৫	৪,৩৪৯	.৪০০
৯৫	১৪৯.	0 ?
১০৫	২	0 ?

একই বিধাতার রাজ্যে বিলাতে একলক্ষ লোক জন্মাইল ভারতেও জন্মাইল, ১৫ বৎসর বয়সেই অর্দ্ধেক লোক মরিয়া গেল ভারত মাতার এমনই দুর্ভাগ্য। এদেশে শিশুই বাঁচে না—যুবক ও বৃদ্ধ আসিবে কোথা হইতে ? শিশুই জাতির মালিক —যে জাতির শিশু সম্পদ নাই তাহার ধ্বংশ অনিবার্য্য। রুমভেল্ট যথার্থ ই বলিয়াছেন

ধাত্রীবিদ্যা শিক্ষা কেন্দ্র।

Behold a nation marching on the feet of children.

শিশু মৃত্যুর পরিমাণ দেখিলে প্রাণ শিহরিয়া উঠে। ১৯২৪ সনের সরকারী রিপোর্টে দেখা যায় যে বংলা দেশে সর্ব্বসমেত ২,৫২,৩৩৭টী শিশু মরিয়াছে অর্থাৎ হাজার করা ১৮৪ জন শিশু অকালে প্রাণত্যাগ করিয়াছে। ইহার মধ্যে প্রথম মাসেই শতকরা ৫১টী, ১ হইতে ৬ মাস মধ্যে মরে শতকরা ৭৬টী ও ৬ হইতে ১২ মাস মধ্যে মরে শতকরা ২৩টী। বাংলাদেশের ১১৫টি সহরের ৩টীতে হাজার করা ৩০০ শতের উপরে শিশু-মৃত্যু আলোচ্য বর্ষে ঘটিয়াছে। কলিকাতা সহরে হাজার করা ১৩৭টী শিশু মরিয়াছে। একবার পল্লীগ্রামের কথা ভাবুন! কলিকাতায় চকিৎসক আছেন, ধাত্রী আছেন; সেখানেই যদি এই অবস্থা তাহা হইলে পল্লীগ্রামের ত কথাই নাই। "এখন বলমা তারা দাঁড়াই কোথা ?

শিশু মৃত্যুর পরেই বালক মৃত্যুর কথা আসে। সরকারী রিপোর্টে ১ হইতে ১৫ বৎসর বয়স্কদের

বালক বলা হয়। আলোচ্য বর্ষে সমগ্র প্রদেশে সর্ব্ববয়সের হাজার করা ২৫,৯ জন অর্থাৎ প্রায় ২৬ জন মরিয়াছে—তন্মধ্যে বালকের মৃত্যুহার হাজার করা ১৫ জন। যে জাতির মধ্যে শিশু বাঁচে না, বালক বাঁচে না—সে জাতি কি করিয়া টিকিয়া থাকিবে ইহাই হইতেছে সমস্যা। ভগবান্ রামচন্দ্রের রাজত্বকালে একটী অকাল মৃত্যুতে রাজাও জাতি ভাবিয়া আকুল হইয়া ছিলেন। আমাদের দেশে তেমন দরদী কৈ ?

নানা মুনির নানা মত। কেহ বলিতেছেন ম্যালেরিয়া দূর কর—শক্তিমান পিতা ও শক্তিমান পুত্র জন্মিবে; কেহ বলিতেনেন বাল্য বিবাহই যত অনিষ্টের গোড়া আবার সমাজ সংস্কারক তার স্বরে বলিতেছেন পর্দ্দা প্রথা বা অবরোধই মূলীভূত কারণ। অর্থনীতিবিদ্ বলিতেছেন লোকের আয় কমিয়া যাওয়াতেই শিশু মৃত্যু ও বাড়িয়া গিয়াছে। গো দুগ্ধের অভাব সংক্রামক ব্যাধি প্রভৃতি ত আছেই। নীতিবিদ্ বলেন দুর্নীতি বেশ্যাশক্তি ও ফলে উপদংশ প্রভৃতি ব্যারাম ও দেখা দিয়াছে। চিকিৎসকেরা জোর গলায় বলিতেছেন ধাত্রীবিদ্যার লোপই প্রধান কারণ।

এই সমস্ত মতবাদ পর্য্যালোচনা করিলে দেখা যায় যে জন্মের পূর্ব্বে ও পরে উভয় অবস্থাতেই ঔদাসীন্য অজ্ঞতা ও অসতর্কতার ফলেই এই ভয়াবহ শিশু মৃত্যু দেখা দিয়াছে।

অদৃষ্ট বাদ ও ফলে ঔদাসীন্য আমাদের জাতির স্বভাব সিদ্ধ ধর্ম্ম। ছেলে বুড়ো সবাই বলিবে —"নিয়তি কেন বাধ্যতে।" তাহারা একবার ভাবিয়া দেখেন না। যে অন্যদেশেই বা এত কম মরে কেন আর আমরাই বা এত বেশী মরি কেন ? নিয়তি কি অন্য দেশ ছাড়িয়া আমাদের দেশেই মৌরসী পাট্টা লইয়াছেন ? ১৮৯৮ সালে বিলাতে হাজার করা ১৫৬ জন মরিত—২৫ বৎসর পরে ১৯২৩ সনে দেখা গেল যে সেখানে হাজার করা ৮০ জন মাত্র মরে। ১৯২০ সনে কলিকাতা সহরে ৩০০টী শিশু হাজার করা মরিয়াছে—ঠিক সেই বছরই লণ্ডনে মাত্র হাজারে ৯৬টী শিশু মরিয়াছে। ভগবান ত সমদর্শী —তাঁর বিচারে বৈষম্য এমন হইতে পারে না। কাজেই আমাদের ও কিছু দোষ আছে।

শিশু মৃত্যুর জন্য পিতা, মাতা ও সমাজ অথবা পারিপার্শ্বিক অবস্থা দায়ী। ইহাদের সকলেরই অজ্ঞতা ও ঔদাসীন্যের ফলে এই শিশু হত্যা অহরহ হইতেছে। গর্ভ সঞ্চার হইতে আরম্ভ করিয়া বালকটীকে মানুষ করিয়া তোলা পর্য্যন্ত সকল অবস্থাতেই বহু জ্ঞাত ও অজ্ঞাত বিপদ আছে। পিতা ও মাতাকে সজাগ থাকিয়া তাহার প্রতিরোধ করিতে হইবে। কেবল পিতামাতা সচেষ্ট ও সজাগ থাকিলে চলিবেনা—সমস্ত পারিপার্শ্বিক এমন করিয়া গড়িয়া তুলিতে হইবে যাহাতে দুর্নীতি, অস্বাস্থ্য ও অজ্ঞতার কোন স্থান না থাকে।

বর্ত্তমান প্রবন্ধে বিশদভাবে এই জটিল সমস্যার নানাদিক আলোচনা না করিয়া আমি কেবল ধাত্রী বিদ্যার কথাই বলিব কারণ প্রতিবৎসর নিবার্য্য কারণেই প্রায় বেশীর ভাগ শিশু মরিতেছে। ধাত্রী বিদ্যার প্রসার হইলে উহার অনেকগুলিই কমিয়া যাইবে।

আমাদের দেশে ধাত্রীবিদ্যাকে কোন কালেই নীচ জনোচিত ব্যবসা বলিয়া কেহ মনে করেন নাই।

ধাত্রী প্রসূতি ও শিশুর জীবন রক্ষয়িণা। শাস্ত্রে বলিয়াছেন ——

আদৌ মাতা গুরুপত্নী ব্রাহ্মণী রাজপত্নীশ
ধেনু ধাত্রী তথা পৃথী সপ্তৈস্তে মাতরঃ স্মৃতাঃ।

এখন ও পল্লীগ্রামে ধাইমাকে শ্রদ্ধা ও প্রীতি অনেকেই করেন। তথাপি এই ব্যবসাটী এমন লোপ পাইল ইহার কারণ এই যে (১) ধাত্রীরা যথেষ্ট পারিশ্রমিক পাননা, তাহাদিগকে বাধ্য হইয়া অন্য ব্যবসায়ে ও কার্য্যে অধিকতর মনোযোগ ও সময় ক্ষেপ করিতে হয়। (২) ব্যবসাটী সম্পূর্ণ রূপে কুলি মজুর ও নীচ জাতীয় স্ত্রীলোকের হাতে পড়িয়াছে। (৩) ধাত্রীবিদ্যা শিক্ষার প্রয়োজনানুরূপ ব্যবস্থা ও নাই। আজকাল যাহারা ধাইএর কাজ করে তাহাদের দায়িত্বজ্ঞান, শিক্ষা ও পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা কিছুই নাই—ইহার ফলে ঘরে ঘরে ধনুষ্টঙ্কার, সূতিকাজ্বর ও ফলে শিশু-মৃত্যু।

প্রথমতঃ আঁতুড় ঘরটীর সংস্কার চাই। প্রসূতির ব্যবহারের জন্য মান্ধাতার আমলের অপরিষ্কার ছেঁড়া, কাঁথা, ছেঁড়া মাদুর না দিয়া পরিষ্কার ও ব্যবহারের উপযুক্ত ও আবশ্যক মত মশারী লেপ তোষক প্রভৃতির ব্যবস্থা করিতে

ধত্রীবিদ্যা শিক্ষার্থিনী ছাত্রীরা শিশুদের ওজন পরীক্ষা করছে।

হইবে। কেহ কেহ বলিবেন টাকা কোথায় কেহ বা বলিবেন জাত যাইবে। আমাদের নিবেদন এই যে পরিষ্কার কাপড় চোপড় সংগ্রহ করা শক্ত নহে বাড়ীর ছেঁড়া কাপড় চোপড় ক্ষারে পরিষ্কার করিয়া লইতে অর্থ ততটা প্রয়োজন হয় না যতটা প্রয়োজন হয় কর্ত্তব্য বুদ্ধির। বাড়ীর মধ্যে সর্ব্বোৎকৃষ্ট ঘরটী আঁতুড় ঘর হওয়া উচিত। অবশ্য তাহা সম্পূর্ণরূপে segregate অথবা পৃথকীকরণ করা হৌক তাহাতে আপত্তি নাই। আঁতুড় ঘরের সহিত ঘৃণার ভাব মিশ্রিত থাকাতে আমরা প্রসূতি ও শিশুকে জীবন মরণের এই সন্ধিস্থলে কেবলমাত্র অশিক্ষিতা দাই'র হাতে ফেলিয়াদিয়া নিশ্চিন্ত থাকি।

আঁতুড় ঘরটী আলো ও বাতাসযুক্ত হইবে—মেঝেটী স্যাঁতসেতে না হইয়া শুক্‌নো ও পরিষ্কার হওয়া দরকার। ঐ ঘরে পল্লীগ্রামে যেমন বিরাট অগ্নিকুণ্ড প্রজ্বলিত রাখা হয় তেমনি যাহাতে উহার বিষাক্ত গ্যাস বাহির হইতে পারে সে জন্য দরজা ও জানালা ও চাই। শিশু নারায়ণকে আমরা অভ্যর্থনা করিতে জানি না তাইত দেবতা বিমুখ।

নাড়ী বাঁধা ও কাটার দোষেও শতশত শিশুর জীবনান্ত ঘটিয়া থাকে। অধিকাংশ স্থলেই বাঁশের নোল বা চাঁচারি দিয়া শিশুর শরীরে অলক্ষিতে এক প্রকার জীবাণু প্রবেশ করে ছেলেটী চিৎবাগ দিয়া উঠে ধনুকের ন্যায় বক্র হয় মাঝে মাঝে নীলবর্ণ দেখা যায়। গ্রাম্য বৈদ্য ও পাড়ার ওঝা যখন জলপড়া ও মন্ত্র পড়ার পাঁতি দেন তখন শিশুর

ধাত্রী বিদ্যালয়ের ছাত্রী।

আত্মা তার শ্রষ্টার পদতলে গিয়া উপস্থিত হয়। আপনারা শুনিলে আশ্চর্য্য হইবেন যে প্রতি ১৫ মিনিট অন্তর একটী করিয়া শিশু কেবল ধনুষ্টঙ্কার রোগে মরে। আমার মনে হয় বাংলা দেশকে ধাই-পেঁচার হাত হইতে রক্ষা করিতে হইলে গ্রামে গ্রামে প্রতিষ্ঠান করিয়া এই অকালমৃত্যু রোধ করিতে হইবে। এই শিশু কল্যাণ ব্রতের জন্য একদল কর্ম্মীকে আজ তৎপর হইতে হইবে নতুবা ধনুষ্টঙ্কারেই শিশু হত্যা ও জাতির আত্মহত্যা ঘটিবে।

প্রসবের পরেও শিশু ও প্রসূতির জন্য যথেষ্ট করিবার আছে। প্রসবের পর প্রসূতির শারীরিক অবস্থা অতিশয় দুর্ব্বল ও সঙ্কটাপন্ন আছে। এই অবস্থায় অনিয়ম ও অনাচার হইলে অল্প জ্বর প্রভৃতি হয় তাহাতেও প্রাণহানি ঘটিতে পারে। শিশুকে খাওয়াইবার পলিতাটী হইতে আঁতুড় ঘরের ব্যবহার্য্য সমস্ত জিনিষ যেন বেশ পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখা হয়, এবং তাহাতে যেন কোনরূপ দূষিত পদার্থ না থাকে তৎপ্রতি দৃষ্টি রাখিতে হইবে। আপনারা শুনিলে আশ্চর্য্য হইবেন যে ইংলণ্ডে প্রতি ২০০০

প্রসূতির মধ্যে ১ জন মরে, আর আমাদের দেশে সে স্থলে মরে ৫০ জন। কবি যথার্থই বলিয়াছেন -- "রমণী বধিছ পিশাচ হয়ে।"

এই ভয়াবহ শিশু ও মাতৃহত্যা বন্ধ করিতে হইলে আজ কর্ম্মী চাই ও প্রতিষ্ঠান চাই। শিশুমঙ্গল ও মাতৃমঙ্গল কেন্দ্র স্থাপন করিয়া আজ দেশময় এই তথ্যগুলি প্রচার করিয়া জাতিকে উদ্বুদ্ধ করিতে হইবে। ইহা ছাড়া বাঁচিবার উপায় নাই।

"নান্যঃ পন্থা বিদ্যতে অয়নায়।"

জার্ম্মাণ জননী। (য়ুরোপে ছেলে মেয়েদের প্রতি বিশেষ দৃষ্টি রাখতে ও যত্ন করতে জার্ম্মাণ জননীদের মতো আর কোনও জাতের মেয়েদের দেখা যায় না।)

গ্রামে গ্রামে স্থানীয় ধাত্রীদিগকে শিক্ষা দেওয়া অত্যাবশ্যক। এই দরিদ্র দেশে সহর হইতে শিক্ষিতা ধাত্রী আনাইবার খরচ খুব কম পরিবারেই বহন করিতে পারেন।

ধাত্রীদিগকে শিক্ষা দিবার উদ্দেশ্যে বঙ্গীয় স্বাস্থ্য বিভাগ বিশেষ বন্দোবস্ত করিয়াছেন। প্রত্যেক জেলাবোর্ডের তত্ত্বাবধানে ধাত্রীশিক্ষাকেন্দ্র খুলিবার ব্যবস্থা গত বৎসর হইতেই হইয়াছে। ২০।২৫টী ধাই একত্র করিয়া স্থানীয় একজন সুচিকিৎসক দিয়া তাহাদিগকে মোটামুটি জ্ঞাতব্য বিষয়গুলি

শিখান হইয়া থাকে এবং শিক্ষান্তে প্রসবকালীন যাহা যাহা দরকার হয় এমন সব জিনিষ পূর্ণ এক একটী ব্যাগ তাহাদিগকে দেওয়া হয়। ঐ ব্যাগে (১) সাবান, (২) কাঁচি (৩) বোরিক তুলা (৪) নাড়ী বাঁধিবার সূতা (৫) শিশু চোখ মুছিবার জন্য বোরাসিক লোসন (৬) লাইজল (৭) ছিন্ন স্থান সেলাই করিবার জন্য সূচ ও সূতা প্রভৃতি জিনিষ দেওয়া হয় এবং তাহার ব্যবহরে প্রভৃতির সাহায্য ও বক্তৃতার দ্বারা ডাক্তার বাবু বুঝাইয়া দিয়া থাকেন। গতবৎসর যে সকল স্থানে (বীরভূম ঢাকা, নদীয়া ঐরূপ কেন্দ্র খোলা হইয়াছে আমরা এবার কার্য্যোপলক্ষে সেখানে যাইয়া সেখানকার অধিবাসীদের মুখে শুনিয়াছি যে গ্রামবাসী উহাতে যথেষ্ট উপকৃত হইতেছে।

আমার ঐরূপ একটি শিক্ষাকেন্দ্র পরিদর্শনের সুবিধা হইয়াছিল। কেন্দ্রটী ঢাকা জেলায় মাণিক গঞ্জ মহকুমার সন্নিকটস্থ দাশোরা গ্রামে। গত বৎসর সেখানে ২০টী ধাই শিক্ষাপ্রাপ্ত হইয়াছে। আমরা অত্যন্ত দৃঢ়তার সহিত বলিতে পারি যে দেশময় এইরূপ ধাত্রীশিক্ষাকেন্দ্র ও শিশুমঙ্গল সমিতি প্রতিষ্ঠিত হইলে ধনুষ্টঙ্কার প্রভৃতি রোগ যথেষ্ট পরিমাণ দূরীভূত হইবে।

গত কয়েক বৎসর যাবৎ শিশুমঙ্গল সপ্তাহরূপ একটী শুভ অনুষ্ঠান ও দেখা গিয়াছে। বাংলার সকল স্থানেই ঐ উৎসবের মধ্য দিয়া জননী ও জন সাধারণকে শিশু-হিতকর অবশ্য জ্ঞাতব্য বিষয়গুলি শিখাইবার চেষ্টা চলিতেছে।

বঙ্গীয় স্বাস্থ্যবিভাগ শিশুমঙ্গল প্রচেষ্টার জন্য পুস্তিকা, চার্ট ও আলোক চিত্রের ব্যবস্থা করিয়াছেন। সরকারী প্রচারকগণ গত কয়েক বৎসরের অভিজ্ঞতা হইতে বলিয়াছেন যে দেশে সুবাতাস বহিতেছে এখন একদল কর্ম্মী চাই।

বিশ্বের সমস্ত জাতি জাগিল—বাংলা কি এই শিশু কল্যাণ ব্রত গ্রহণ করিবেন না?

মনে রাখিবেন—

বাঙ্গালায় প্রত্যেক দিন ৮১৬টী শিশু মারা যায়। বাঙ্গালায় প্রত্যেক দিন ২০০ শত "মা" মৃত্যু মুখে পতিত হন। অথচ একটু চেষ্টা করিলে এই মৃত্যু সংখ্যা হ্রাস হইতে পারে।

বাতের অন্যান্য উপদ্রব Complications ও তাহার চিকিৎসা

[শ্রীব্রজেন্দ্রনাথ গাঙ্গুলী M. B.]

(১) পূর্ব্বে বলা হইয়াছে যে বাতের যত রকম আছে তাহার মধ্যে হৃৎপিণ্ড (Heart) এর দোষ আনাই সর্ব্বাপেক্ষা প্রধান ও চিকিৎসকে এই দোষ যাহাতে না হয় তাহার জন্য বিশেষ সাবধান হওয়া আবশ্যক। নিম্নবর্ণিত অন্যান্য উপদ্রবগুলি অল্পই হয় :—

(২) Ceberal Rheumatism বা মস্তিষ্কের বাত

(৩) Rheumatic Plenrccy

(৪) ফুসফুসের ফোলা

(৫) পেটের অন্ত্রের বাত

(৬) মূত্রকোষ প্রদাহ

(৭) বাতজনিত টনসিলাইটিস ইত্যাদি —

(১) অধিকাংশ সময় বালক বালিকাদেরই এই রোগ দেখা যায়—সেই জন্য নিম্ন বর্ণিত চিকিৎসা বালকদের জন্য লেখা হইল প্রয়োজন হইলে মাত্রা বাড়াইয়া যুবকদের জন্য ব্যবহৃত হইতে পারে।

চিকিৎসকের বিশেষ লক্ষ্য হওয়া উচিত।

(ক) বেদনা কমবার জন্য ঔষধের ব্যবস্থা করা ও একেবারে বিছানায় রোগীকে শোয়াইয়া দেওয়া (Completerest)

(খ) যত্ন ও বিবেচনা করিয়া রোগীকে পথ্য দেওয়া

(গ) হৃৎপিণ্ড (Heart) এর যত কম কার্য্য করিতে হয় তাহার ব্যবস্থা করা ও হৃৎপিণ্ডে বল আনার চেষ্টা করা

(ঘ) আরোগ্য হইবার রময় রোগীর প্রতি লক্ষ রাখিয়া সারাইয়া তোলা।

প্রধানতঃ রোগীকে শোয়াইয়া ও ভাল ধাত্রির দ্বারা সেবা করান উচিৎ কারণ রোগীকে নাড়া চাড়া করা দোষণায় ও পাবদর্শি লোক ছাড়া রোগীর ঠিক ব্যবস্থা করা কষ্টকর হয়।

প্রথমতঃ হৃৎপিণ্ডের স্থানে সামান্য বেদনা অনুভব করিলেই বুঝিতে হইবে যে বাত হৃৎপিণ্ড আক্রমণ করিতেছে - রোগীকে উপযুক্ত বিছানায় শুয়াইয়া দিবে ও ২টি (Icebag) আইসব্যাগ, দিয়া (বরফের ব্যবহারে বেদনা কমান সর্ব্বাপেক্ষা উৎকৃষ্ট ও সহজ।) কয়েকটি নিম্ন বর্ণিৎ প্রকার জামা তৈয়ারী করাইলে বিশেষ সুবিধা হইবে।

হাত কাটা, সমুখে খোলা ; জামা বেশী ঢিলা না হয় এমন জামা করাইতে হইবে ও হার্টের জায়গাটি গোল করিয়া কাটা থাকিবে যাহাতে আইসব্যাগ তাহার ভিতর জামা না খুলিয়া বা রোগীকে না নাড়িয়া প্রবেশ করান যায়—জামার সম্মুখে বোতামের ব্যবস্থা না করিয়া নিচের দিকে সেফটি-পিন ও উপরে (গলার সম্মুখে) ফিতা দিয়া বাধিলে জামাটি বেশ গায়ে লাগিয়া থাকিবে।

আইস ব্যাগটি ভাল করিয়া গুড়াইয়া বরফ পুরিতে হইবে ও একটী ব্যাগে বরফ গলিয়া যাইবার

আগেই অন্যটি ঠিক করিয়া ব্যবহার উপযোগী করিয়া রাখিতে হইবে। হৃৎপিণ্ডর স্থানের উপরে চিকিৎসক একটি দাগ দিয়া দিবেন যাহাতে যাহারা রোগীকে সেবা করিতেছেন তাহারা ঠিক বুঝিতে পারেন যে কোথায় বরফ দিতে হইবে। ব্যাগটি শরীরে উপর চাপ দিয়া রোগী বেদনা অনুভব করিলে কোনও রূপ ব্যবস্থা করিয়া উহা ঝুলাইয়া রাখিতে হইবে যাহাতে বুকের উপর চাপ না থাকে। ব্যাগএর ঢাকনা উত্তপ রূপ বন্ধ হওয়া চাই) আইসব্যাগ ঠীক চামড়ার উপরেই থাকিবে জামার ফুটা দিয়া গলাইয়া দিতে হইবে ও খানিক তুলা ধারে গুজিরা দিতে হইবে যাতাতে আইস ব্যাগের উপরে জমা জলে moisture জামা না ভিজিয়া যায়; ব্যাগটী ঠিক যায়গায় রাখিয়া পরে সেফটিপিন দিয়া মুখটি বন্ধ করিলে, ব্যাগটী নড়িতে পারে না। প্রায় ২ ঘণ্টা অন্তর ব্যাগের বরফ গলিয়া আসিলে জামার সম্মুখ খুলিয়া অন্য ব্যাগটী লাগাইবার ব্যবস্থা করিবে। সেই সময় রোগীর টেম্পারেচার ইত্যংদি লওয়া যাইতে পারে।

রোগী আইস যদি ব্যাগের দরুণ ঠাণ্ডা বোধ করে তাহা হইলে বিছানায় (Hot water bag) গরম জলের বোতল রাখিয়া রোগীর হাত পা গরম রাখবার ব্যবস্থা করা উচিৎ। বরফ ২৪ ঘণ্টাই রাখা উচিৎ ভোরের বেলায় খানিক ক্ষণ বরফ দেওয়া বাদ পড়িলে ক্ষতি হইবে না।

কোনও কোনও দুর্ব্বল বালক বালিকাগণ বরফ রাখিতে পারে না—গরম জলের বোতল ও ষ্টিমুলেণ্ট (Stimlant) ঔষধ ব্যবহার সত্বেও তাহাদের Collapse এর ভাব দেখা যায়। সে সব স্থলে বরফ দেওয়া যাইতে পারে না সেই সব রোগীদের লিনিমেণ্ট বেলেডোনা প্রলেপ বা (Antiphlogentin) এণ্টিফ্লোজেলটিন লাগান যাইতে পারে। হৃৎপিণ্ডের (Heart) দক্ষিণ ভাগ (Right side) বেশী ডাইলেট হইলে ৪টা জোঁক এপেক্স (Apex) এর উপর বসাইলে বেশ উপকার পাওয়া যায়। যদি এই হৃৎপিণ্ডের বেদনার সহিত গাঁঠের বেদনাও থাকে তাহা হইলে ৭ বৎসরের বালককেও সোডি সেলিসিলাস ৫ গ্রেণ মাত্রা দেওয়া যাইতে পারে। বুকের বেদনা ও নিদ্রা হিনতার জন্য প্রথমে দাস্ত করাইয়া পরে আফিম (opium) ব্যবহার করা উচিৎ। যথা—

Re

নেপেন্থি	...	মিনিম ৪
পোটাস ব্রমাইড...		গ্রেণ ৫
গ্লিসারিণ	...	মিনিম ২০
একুয়া ক্লোরোফর্ম্ম		ড্রাম ৪

২ চামচ মাত্রায় রাত্রে বা প্রয়োজন হইলে ৬ ঘণ্টা অণ্টর সেব্য।

[এই ঔষধের মাত্রা গুলি ৭ বৎসরের বালকের জন্য]

অনেকের মতেই সোস্তা সেনিসিল্যাসে বাতের আদর্শ ঔষধ তাহারা এই ঔষধটি সর্ব্বদা দিতে বলেন—

Re

সোডি সোলিসিল্যাস	গ্রেণ ৭½
সোডি বাইকার্ব	গ্রেণ ১৫
টিনচার গুয়াইসি এমোন	মিনিম ১০
স্পিরিট ক্লোরোফর্ম্ম	মিনিম ৫
একুয়া ক্লোরোফর্ম্ম ad	ড্রাম ২

৪ঘণ্টা অন্তর দিনে ৪ বার সেব্য—

২।৩ দিন পরে সোডা সেলিসিলাসের মাত্রায় ২৫ বা ৩০ গ্রেণ অবধি করা যাইতে পারে কিন্তু সঙ্গে সঙ্গে সোডা বাই কার্ব্বের মাত্রায় স্যালিসিলাসের দ্বিগুণ থাকা চাই।

যেখানে ব্যাথায় বেশী কষ্ট হয় না, সামান্য মাত্রায় কুইনাইন ব্যবহারে বেশ উপকার পাওয়া যায়।

ষ্টিমুলেণ্ট এর প্রয়োজন হইলে যদি তাপ কম থাকে ব্রাণ্ডি দেওয়া যাইতে পারে, ক্ষুধা না হইলে বা নিদ্রার ব্যাঘাত হইলে ও ব্রাণ্ডি দেওয়া উচিৎ। হার্টের পক্ষে ব্রাণ্ডি হানিকর সেই জন্য নিতান্ত প্রয়োজন না হইলে ব্রাণ্ডি দেওয়া উচিৎ নয় ত বেশীদিন ব্যবহারও অনিষ্টকর সেই যনা বিশেষ বিবেচনা করিয়া ব্রাণ্ডি ব্যবহার করা উচিত।

Acute Pericarduis থাকিলে ষ্ট্রিকনিয়া দেওয়া উচিৎ নয় কারণ তাহাতে Heart আরও দ্রুত চলিয়া ক্ষতি করে। যদি Heart এর উত্তেজনা দেখা যায় ও কোনও রূপ জল জমা না মনে হয় ডিজিটালিস দেওয়া উচিৎ :-

Re

টিংচার ডিজিটালিস	...	মিনিম ৫
পোটাস ব্রোমাইড	...	গ্রেণ ৫
গ্রিসারিণ	...	মিনিম ১৫
একুয়া ক্লোরোফর্ম্ম	... ad	ড্রাম ৪

৬ ঘণ্টা অন্তর এক দাগ সেব্য।

Heart যখন ফেল করিবে মনে হয় তখন Strchnine (ষ্ট্রীকনিয়া) শুধু বা ডিজিটেলিসের সহিত দেওয়া আবশ্যক।

Acute Pericarditis এ বমি আরম্ভ হইলে মুখে ডিজিটালিস বা ষ্ট্রোফেন্থাস ব্যবহার বন্ধ করিয়া Hypodermic ষ্ট্রিকনিয়া দেওয়া উচিৎ। বমি হইলে তৎক্ষণাৎ বন্দ করিবার ঔষধ খাওয়ান উচিৎ।

Re.

সোডা বাইকার্ব্ব	...	৫ গ্রেণ।
বিসমাথ কার্ব্ব	...	২ গ্রেণ।
এসিড হাইড্রোসায়ানিক		৩ মিনিম।
একুয়া মেথপিপ	...	৪ ড্রাম।

২।৩ মাত্রা ২ ঘণ্টান্তর সেবন করাইলে বমি বন্দ হইয়া যায়।

পথ্য হিসাবে দুধকে পেপটোনাইস (Peptoniz) করিয়া বা সোডা সাইট্রেট (প্রতি ১ আউন্স দুধে দুই গ্রেণ হিসাবে) ব্যবহার করা উচিৎ গাধার দুধ খাওয়ান ভাল Essence of chicken or Mutn or catailentne meat juice এ স্থলে দুধের পরিবর্ত্তে দেওয়া যাহাতে পারে।

যদি ইহাতেও বমি বন্দ না হয় মুখে খাওয়ান বন্দ করিয়া বাহ্যের দ্বার দিয়া (Rectal) খাওয়ান আরম্ভ করা প্রয়োজন। যদি হাপ মনে হয় অক্সিজেন (Oxygen) ব্যবহারে বিশেষ প্রয়োজনিয় ছট ফট করিলে পূর্ব্বে বর্ণিত আফিম ও ব্রোমাইড মিক্সচার ব্যবহার করিতে হইবে।

বেশ উপশম হইলে রোগীকে আরোগ্য হইতেও পরে কার্য্যক্ষম হইতে ৬ মাস বা এক বৎসরও লাগিতে পারে। আস্তে আস্তে Heart কে কার্য্যক্ষম করিতে হয়।

বিবিধ

বিপুল দান।—ময়মনসিংহের সুপ্রসিদ্ধ জমিদার কলিকাতার অন্যতম পাটের ব্যবসাই রায় শ্রীযুক্ত সতীশ চন্দ্র চৌধুরী বাহাদুর নাসরপুর পুণ্ডরিকাক্ষ দাতব্য চিকিৎসালয়ে সম্প্রতি হাঁসপাতালের খরচ চালাইবার জন্য ৫০০০০৲ (পঞ্চাশ হাজার) টাকা দান করিয়াছেন। ইতি পূর্ব্বে তিনি এক লক্ষ পচিশ হাজার টাকা দিয়া উক্ত হাঁসপাতালে গৃহ নির্ম্মাণাদি করিয়া দিয়া ছিলেন। দাতা সুবৃহৎ দানে প্রতিষ্ঠিত হাঁসপাতালে দেশের লোকের অনেক উপকার হইতেছে - বহু রোগী চিকিৎসার অভাবে বিশেষতঃ অস্ত্র চিকিৎসার সুবিধা না থাকাতে অসহায় অবস্থায় কষ্ট পাইয়া মারা যাইত এখন তাহাদের অনেকে উপকার হইবে ভগবান শ্রীযুক্ত সতীশ চন্দ্র বাবু দীর্ঘজীবি হউন এই প্রার্থনা।

তরুণ সম্মিলন—সম্প্রতি বীর যতীন্দ্র নাথ ও চন্দ্রকান্তের দুর্ভাগ্য পরিবারের সাহায্য কল্পে কলিকাতা তরুণ সম্মিলন ইউনিভারসিটি ইনিসটিটিউটে বিশ্বকবি রবীন্দ্রনাথের বিসর্জ্জন অভিনয় করিয়া ছিলেন। তরুণ সম্মিলনই সর্ব্বপ্রথম অভিনয়ের আয়োজন করিয়া এই বীরদ্বয়ের সাহায্যের ব্যবস্থা করিয়াছেন। আমরা শুনিয়া সুখী হইলাম। ইহারা খরচ ইত্যাদি বাদ দিয়া প্রায় ১৬০৲ টাকা এই বীরদ্বয়ের পরিবারবর্গকে সাহায্য করিতে পারিয়াছেন। ইহাদের অভিনয়ও দর্শক বৃন্দের বেশ চিত্তাকর্ষক হইয়াছিল।

১৫২ বৎসর বয়সের মানুষ। সরপ্‌সায়ারের কারখানার টমাস লার নামক শ্রমিককে পৃথিবীর মধ্যে সর্ব্বাপেক্ষা দীর্ঘজীবী বলা যায়। মৃত্যুর সময় ইহার বয়স ছিল ১৫২ বৎসর। ১২০ বৎসর বয়সে তিনি দ্বিতীয় বার দ্বার পরিগ্রহ করিয়াছিলেন।

আশ্চর্য্য মাদক বৃক্ষ। ডাক্তার রুহিয়ার ফ্রান্সের একজন বিখ্যাত রসায়ন শাস্ত্রবিৎ পণ্ডিত ইনি মেক্সিকো অঞ্চলে নাগকণা গাছের মত এক প্রকার গাছের সন্ধান পাইয়াছেন। উহার নাম 'পিওট'। এইরূপ প্রকাশ, উহার রস পান করিলে মানুষের এক প্রকার মাদকতা জন্মে। অন্যান্য মাদকতা স্বতন্ত্র ধরণের। এই বৃক্ষের রস পান করিবার পর অল্পক্ষণ চক্ষু মুদ্রিত করিয়া থাকিলে মানুষের যে মাদকতা জন্মে তাহাতে সে অনেক অজ্ঞাত বস্তুর, জীবের ও মানুষের কথা জানিতে পারে। অন্য লোক কি ভাবিতেছে, তাহা বলিয়া দিতে পারে। উহার সাহয্যে মানুষ অনেক কঠোর সমস্যার সমাধান করিতে পারে। এই গাছ মেক্সিকোতেও অধিক পাওয়া যায় না, অতি অল্প পাওয়া যায়। এই রসের মাদকতা অধিকক্ষণ থাকে না কয়েক মিনিট মাত্র স্থায়ী হইয়া থাকে। চক্ষু উন্মিলীত করিলেই ইহার নেশা কাটিয়া যায়। এই কাটিয়া যাইবার পর শরীরের কোনরূপ গ্লানি থাকে না।

ভয় বিনাশী লতা।—বিখ্যাত বৈজ্ঞানিক এইচ্ এইচ্, রাস্‌বি কয়েক মাস পূর্ব্বে দক্ষিণ আমেরিকায় য়্যামেজন উপত্যকায় পরিভ্রমণ করিয়া সম্প্রতি ফিরিয়া আসিয়া একটি ভেষৎলতার গুণ বিবৃত করিয়াছেন। তিনি ঐ লতার নাম দিয়াছেন 'ক্যাপি'। ক্যাপি মানুষদেহের শিরা-ধমনীসমূহের উপর ক্রিয়া প্রকাশ করিয়া অতিমাত্রায় তাহার সাহস বাড়াইয়া ও আশঙ্কা কমাইয়া দেয়। এই লতার পাচন খাওয়াইবার কয়েক মিনিটের মধ্যে মানুষ খানিকক্ষণ খুব ছট্‌ফট্ করে এবং সটান সোজা হইয়া উঠিয়া দাঁড়ায়, মুখমণ্ডল গভীর উদ্বেগ বা অস্থিরতার ভাব ধারণ করে। কিছুক্ষণ পরে মানুষটির পেশীসমূহ সতেজ, স্ফীত ও সক্রিয় হইয়া উঠে; তখন সে সম্মুখে যাহাকে পায় তাহার সহিত মারামারি করিতে চায়। কোনো যন্ত্রণা তাকে কাতর করিতে পারে না. কোনও ভ্রুকুটি বা নিষেধাজ্ঞা তাহাকে নিরস্ত করিতে পারে না। ভয় তাহার মন হইতে একেবারে অন্তর্হিত হইয়া যায় এবং সে দ্বিগুণ বিক্রমে শত্রুর সহিত দুই হইতে সাত ঘণ্টাকাল অবিশ্রান্ত যুঝিতে পারে। কিরূপ অবস্থায় এই ঔষধ ব্যবস্থা করা যায় তাহারই পরীক্ষা চলিতেছে।

সম্পাদক—ডাঃ শ্রীব্রজেন্দ্রনাগ গাঙ্গুলী এম-বি।
সহযোগী সম্পাদক - কবিরাজ শ্রীইন্দুভূষণ সেন আয়ুর্ব্বেদশাস্ত্রী, এল্, এ, এম্-এস্।

সার, পি, সি, রায়ের পরিচালিত বেঙ্গল রিলিফ কমিটি
হইতে বিশেষ ভাবে
প্রসংশিত।

MALOTONIC

Malo Tonic

SOLE agents
BALLAV & Co.
SHAMBAZAR
CALCUTTA

MALO TONIC

জ্বরের অদ্বিতীয় ঔষধ
এজেন্ট লইবার জন্য পত্র লিখুন
বল্লভ এণ্ড কো
১০১ নং কর্ণওয়ালিস ষ্ট্রীট কলিকাতা।

বড় বোতল
১৬ দাগ ৸৵ চৌদ্দ আনা।
ছোট বোতল ৮ দাগ
৷৷০ আট আনা।

ইনফ্লুয়েঞ্জা ট্যাবলেট।

ইনফ্লুয়েঞ্জা সর্দ্দি, মাথাধরা, গাত্রবেদনা ইত্যাদির মহৌষধ মূল্য প্রতি শিশি ৷৷৵০ আনা।

ডাইজেক্টিভ ট্যাবলেট।

ডিস্পেপসিয়া, অম্লশূল, পেট ফাঁপা, বদহজম ইত্যাদিতে বিশেষ উপকারী।

মূল্য প্রতি শিশি ৸০ আনা

নিউর‍্যালজিয়া বাম।

বাত, গাঁটে ব্যথা, মাথা ধরা, ইত্যাদিতে মালিশ করিতে হয়, আশ্চর্য্য ফলপ্রদ ঔষধ।

মূল্য প্রতি শিশি ৸০ আনা।

স্কেবি কিওর।

প্রতি কৌটা ।৵০ আনা।

খোসের মলম।

খোস পাঁচড়ার বহুপরীক্ষিত ঔষধ।

একজিমা কিওর।

প্রতি কৌটা ৵০ আনা।

কাউর ঘায়ের মলম।

দাদের মলম।

প্রতি কৌটা ।০ আনা।

চুলগুলকে খুব কাল কর্ত্তে হ'লে
নিত্য কেশরঞ্জন-তৈল ব্যবহার করুন।
মহিলাকুলের কেশপ্রসাধনের শ্রেষ্ঠ-উপাদান আমাদের কেশরঞ্জন। নিত্য মাথায় মাখিলে চুলগুলি খুব ঘন এবং কালো হয়, মাথা ঠাণ্ডা থাকে, কেশরঞ্জনের মধুর সুগন্ধ দীর্ঘকালব্যাপী ও চিত্তোন্মাদকারী।
মূল্য প্রতি শিশি—এক টাকা। ডাক ব্যয়, সাত আনা
দস্যি ছেলেদের জ্বালায় ঘরে কেশরঞ্জন তেল রাখবার জো নেই
কবিরাজ নগেন্দ্র নাথ সেন এণ্ড কোং লিঃ
১৮/১—১৯ লোয়ার চিৎপুর রোড কলিকাতা
—বা—স কা—রি—ষ্ট
শীতের সময় সর্দ্দি কাসি অনেকেরই লেগে থাকে। এক শিশি বাসকারিষ্ট এই সময়ে ঘরে রাখিলে সর্দ্দি কাসি থেকে কোনরূপ কষ্ট পেতে হয় না। মূল্য প্রতি শিশি এক টাকা ডাক ব্যয় সাত আনা।
কবিরাজ নগেন্দ্রনাথ সেন এণ্ড কোং লিঃ,
আয়ুর্ব্বেদীয় ঔষধালয়।
১৮।১।১৯ নং লোয়ার চিৎপুর রোড, কলিকাতা।

"স্বাস্থ্যের" নিয়মাবলী।

স্বাস্থ্যের অগ্রিম বার্ষিক মূল্য ডাকমাশুল সহ ২৲ প্রত্যেক সংখ্যার মূল্য ৴০ আনা। ফাল্গুন হইতে মাঘ পর্য্যন্ত বৎসর গণনা করা হয়; এবং কেবল ফাল্গুন হইতে পূর্ণ এক বৎসরের মূল্য লওয়া হয়। কেহ বৎসরের মধ্যে গ্রাহক হইলে তাঁহাকে ফাল্গুন হইতে কাগজ লইতে হয়। মূল্য সম্পাদকের নামে পাঠাইতে হয়।

অপ্রাপ্ত সংখ্যা। "স্বাস্থ্য" প্রতি বাংলা মাসের ১লা প্রকাশিত হয়। কোন মাসের কাগজ না পাইলে সেই মাসের ১৫ই তারিখের মধ্যে অপ্রাপ্তি সংবাদ ডাকঘরে খবর লইয়া ডাকবিভাগের উত্তর সহ আমাদের নিকট পৌঁছান আবশ্যক।

প্রশ্নোত্তর। রিপ্লাই কার্ড কিম্বা টিকিট না পাঠাইলে কোন চিঠির জবাব দেওয়া সম্ভব হয় না।

প্রবন্ধাদি। টিকিট বা ঠিকানা লেখা খাম দেওয়া থাকিলে অমনোনীত রচনা ফেরত দেওয়া হয়। রচনা কেন অমনোনীত হইল, তৎসম্বন্ধে সম্পাদক কোন উত্তর দিতে অসমর্থ।

বিজ্ঞাপন। কোন মাসে বিজ্ঞাপন বন্ধ বা পরিবর্ত্তন করিতে হইলে, তাহার পূর্ব্ব মাসের ১৫ই তারিখের মধ্যে জানাইতে হয়।

অশ্লীল বিজ্ঞাপন ছাপা হয় না। ব্লক ভাঙ্গিয়া গেলে তজ্জন্য আমরা দায়ী নহি এবং বিজ্ঞাপন যখন বন্ধ করিবেন, ব্লক থাকিলে সঙ্গে সঙ্গে ফেরৎ লইবেন। নচেৎ হারাইয়া গেলে আমরা দায়ী নহি। বিজ্ঞাপনের মূল্য অগ্রিম দেয়।

স্বাস্থ্যের বিজ্ঞাপনের মাসিক মূল্য।

বিজ্ঞাপনের সাধারণ পৃষ্ঠ।

Foreign Rate. Rs. 20 Per Page.

পূর্ণ পৃষ্ঠা	১৬৲
অর্দ্ধ পৃষ্ঠা বা এক কলম	৯৲
সিকি পৃষ্ঠা বা অর্দ্ধ কলম	৫৲

বিশেষ স্থানে ও মলাটের উপরে বিজ্ঞাপনের মূল্য স্বতন্ত্র।

শ্রীব্রজেন্দ্রনাথ গাঙ্গুলী এম. বি.
সত্বাধিকারী।

কার্য্যালয়—১০১ নং কর্ণওয়ালিস ষ্ট্রীট, কলিকাতা

Printed and Published by Dr. K. B. Mandal, at the "Gobardhan Press", 109, Cornwallis Street, Cal.

চতুর্থ বর্ষ

ভাদ্র

বার্ষিক মূল্য ২৲

৭ম সংখ্যা

August.

প্রতি সংখ্যা ৵০

শারদীয় সংখ্যা

আশ্বিনের কয়েকজন লেখকের নাম।

রায় বাহাদুর ডাঃ শ্রীযুক্ত চুনীলাল বসু C. I. E, I. S. O., M. B.

রায় বাহাদুর ডাঃ শ্রীযুক্ত উপেন্দ্রনাথ ব্রহ্মচারী M. A, M. D. Ph. D.

মহামহোপাধ্যায় কবিরাজ শ্রীযুক্ত গণনাথ সেন সরস্বতী M. A., L. M. S.

ডাঃ শ্রীযুক্ত একেন্দ্রনাথ ঘোষ M. D, D. Sc.

কার্ত্তিকের সংখ্যার জন্য বিশেষ ব্যবস্থা করা হইতেছে।

সম্পাদক—ডাঃ শ্রীব্রজেন্দ্রনাথ গাঙ্গুলী, এম, বি।

কার্য্যালয়:—১০১, কর্ণওয়ালিস ষ্ট্রীট, কলিকাতা।

A Safe, Pleasant and Sure Remedy for the

Stomach Disorders and Teething Pains of Babies.

A small dose of Woodward's Gripe Water instantly relieves stomachache, flatulence and indigestion. Given regularly it keeps the digestion healthy and prevents diarrhoea. It also soothes painful gums, makes teething easy and enables baby to enjoy peaceful sleep. Woodward's Gripe Water is very pleasant, and safe because it does not contain any sleeping drugs.

Sold at all Chemists and Bazars.

WOODWARD'S "Gripe Water"

KEEPS BABY WELL

আর বিশুদ্ধ পানীয় জলের জন্য চিন্তা করিতে হইবে না

আমাদের পেটেণ্ট HYGIENIC HOUSEHOLD FILTER.

একটী ঘরে রাখিলে, পল্লীগ্রামেই কলিকাতার কলের জলের ন্যায় স্বচ্ছ ও জীবাণুবর্জ্জিত পানীয় জল ব্যবহার করিতে পারিবেন। কূপ, পুষ্করিণী ও তড়াগাদির জলে যে সমস্ত প্রাণহানিকর রোগের জীবাণু সঞ্চারিত হয়, তাহা আমাদের এই ফিলটারে একেবারে দূরীভূত হইয়া উৎকৃষ্ট পানীয়ে পরিবর্ত্তিত হইবে।

আমাদের ফিল্টারের উৎকৃষ্টতা Director of Public Health Bengal, Behar & orissa এবং Chief Enginre of Public Health Department, Bengal এর দ্বারা পরীক্ষিত হইয়া উচ্চ প্রশংসিত হইয়াছে। নানা প্রদর্শনীতে মেডেল ও উচ্চ প্রশংসা প্রাপ্ত হইয়াছে।

মূল্য :—৩ গ্যালন ২২॥০, ৬ গ্যালন ৩৫৲; ৯ গ্যালন ৫০৲ মাত্র। বিশেষ বিবরণের জন্য নিম্ন ঠিকানায় পত্র লিখুন

Hygieneic Household Filter Co.
Makers & Managing Agents—Das & Co.,
60, Shikdar Bagan St., Calcutta.

প্রাচীন পবিত্র তীর্থ

গঙ্গার পশ্চিমতীরে অবস্থিত কালীগড় গ্রামে

শ্রীশ্রী৺সিদ্ধেশ্বরী কালীমাতার

মন্দির। ইহা একটী বহুপুরাতন সিদ্ধপীঠ এবং বলয়োপপীঠ নামে জনশ্রুতি আছে। এখানে পঞ্চমুণ্ডি আসন আছে। দেবতা সিদ্ধেশ্বরী, মহাকাল ভৈরব ই, আই, আর, হুগলী-কাটোয়া লাইনে জীরাট ষ্টেশনের অর্দ্ধ মাইল পূর্ব্বে মন্দির।

সেবাইত—শ্রীকামাখ্যাপদ চট্টোপাধ্যায়।

কিং, এণ্ড কোং

৩৭ নং হ্যারিসন রোড, —৪৫, ওয়েলিসলি ষ্ট্রীট—

হোমিওপ্যাথিক ঔষধ ও পুস্তক বিক্রেতা।

সাধারণ ঔষধের মূল্য—অরিষ্ট ।৵০ প্রতিড্রাম, ১ হইতে ১২ ক্রম ।০ প্রতি ড্রাম, ১৩ হইতে ৩০ ক্রম ।৵০ প্রতি ড্রাম, ২০০ ক্রম ১৲ প্রতি ড্রাম।

সরল গৃহ-চিকিৎসা—গৃহস্থ ও ভ্রমণকারীর উপযোগী, কাপড়ে বাঁধান ৪৪০ পৃঃ মূল্য ২৲ টাকা মাত্র, ২য় সংস্করণ।

ইনফ্যানটাইল লিভার—ডাঃ ডি, এন, রায়, এম ডি কৃত, ইংরেজী পুস্তক ১৮১পৃঃ কাপড়ে বাঁধান মূল্য ২॥০টাকা

সূচী।

পি, ব্যানার্জ্জির—
সর্প দংশনের মহৌষধ।
ট্রেড "লেবজীন" মার্ক
ইহাতে সর্ব্বপ্রকারের সর্পবিষ নিশ্চিত আরোগ্য হয়।
মূল্য ১৲ এক টাকা, ভিঃ পিতে ১৷৹ টাকা।
১২ শিশি ১০৷৷৹, ভিঃ পিতে ১১ ৹, ৫০ শিশি ৪০৲ ভিঃ পিতে ৪২৲ টাকা।
১০০ শিশি ৭৫৲ ভিঃ পিতে ৭৮৲, ১৪৪ শিশি ১০৮৲ ভিঃ পিতে ১১২৲ টাকা।
সমস্ত টাকা অগ্রিম পাঠাইলে ভিঃ পিঃ খরচ লাগে না।
শ্রীপরেশনাথ বন্দ্যোপাধ্যায়।
মিহিজাম ই, আই, আর।
(সাঁওতাল পরগণা)

"ধর্ম্মার্থকামমোক্ষাণাম্ আরোগ্যং মূলমুত্তমম্"

চতুর্থ বর্ষ] ভাদ্র ১৩৩৩। [৮ম সংখ্যা

শিশু রক্ষা ও শিশু শিক্ষা

[শ্রীশ্রীশচন্দ্র গোস্বামী B. A.—বঙ্গীয় স্বাস্থ্য বিভাগের সহকারী পাবলিসিটি অফিসার]

মায়েদের কাছে শিশু সন্তানের শিক্ষার কথা তুলিলেই তাঁহারা বলেন "আগে বাঁচুকই ত, তারপর শিখবে খন"। বাঁচিবার জন্যই যে শিক্ষার প্রয়োজন একথাটা মায়েরা জানিলেও মানিতে চাননা, শিশুকে বাঁচাইতে হইলেই যে মা ও শিশুকে সুনিয়ন্ত্রিত জীবন যাপন করিতে হইবে এই সোজা কথাটা অনেকেই বুঝিতে পান না।

শিশুর রক্ষা ও শিক্ষার জন্য প্রথম ও প্রধান দায়িত্ব মায়ের। রামপ্রসাদ বলিয়াছেন—'মা হওয়া কি মুখের কথা, শুধু প্রসব কর্ল্লে হয়না মাতা।"

কথাটী সত্য। আমাদের দেশের মায়েরা সন্তান পালন জানেন না, অপেক্ষাকৃত বয়স্ক ছেলেকে শিক্ষা দিতে পারেন না, তাইত দেশে সুসন্তানও বেশী হয় না।

আমি কয়েকটা সাধারণ স্বাস্থ্যনীতির কথা বলিব, যেমন সময়ে ছেলেদের খাওয়ান এবং পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন খাদ্য ছেলেদের দেওয়া। অনেক মা শিশু সন্তান কাঁদিলেই তাকে খানিকটা দুধ খাওইয়া দেন, তা সে ছেলে পেটের ব্যথাতেই কাঁদুক আর বিছানায় আলপিন ফুটিলে অথবা পিঁপড়ায় কামড়াইলেই কাঁদুক। এইরূপে অসময়ে ও অতিরিক্ত খাদ্য খাওয়াতে ছেলেদের 'লিভার' এর দোষ ঘটে। অনেক সময় প্রস্রাবে বিছানা ভিজিলে অথবা ঠাণ্ডা লাগিলে ও শিশু কাঁদিয়া থাকে। মায়ের দৃষ্টি সজাগ না থাকিলে এই সব ধরা পড়ে না।

মায়ের সন্তানের জন্য অসীম স্নেহ থাকা সত্বে ও আমরা অনেক সময় দেখিতে পাই যে মাতাই সন্তান হত্যা করেন।

শিশুকে নিৰ্দ্দিস্ট সময়ে খুব কম মা খাওয়াইয়া থাকেন। ঘড়ি ধরিয়া ঠিকমত শিশুকে খাওয়ান উচিত এ কথা বড় বিবিয়ানার কথা।' শিশুর পেটের অসুখ ও বমি মাঝে মাঝেই দেখা যায় উহার কারণ অনিয়মিত দুগ্ধ পান।

কুখাদ্য শিশুকে মায়েরা অজ্ঞতা বশতঃ প্রায়ই খাওয়ান। অনেক সময়ে দেখা যায় মাছি বসা দুধ শিশু খাইতেছে। মা' দুধের বাটী পলিতা ও বোতল অপরিষ্কার রাখবার জন্য কত শিশু যে পেটের পীড়ায় প্রাণত্যাগ করে তাহা অবর্ণনীয়।

বোতলগুলি দুধ খাওয়াইবার পরই প্রথমে ঠাণ্ডা জল ও পরে গরম জল ও সোডা দিয়া ধুইয়া ফেলা উচিত। বোতলের মুখের রবার ফুটন্ত জলে সর্ব্বদা সদা পরিষ্কার করা বাঞ্ছনীয় নতুবা ছেলের আমাশয় বা অন্য প্রকার রোগ হইতে পারে।

শিশুকে কতবার কোন বয়সে খাওয়াইতে হইবে মায়েদের ইহা অবশ্য জ্ঞাতব্য। শিশুকে দিনে তিন ঘণ্টা অন্তর খাওয়ান উচিত। জন্মের প্রথম কয়েক সপ্তাহ সন্ধ্যা ৬টা হইতে প্রাতে ৬টা পর্য্যন্ত রাত্রি-কালে দুইবার খাওয়ান আবশ্যক হইতে পারে। কিন্তু একবারের বেশী না খাওয়াই ভাল।

খাঁটি দুগ্ধ দেশে দুর্লভ কাজেই অধিক সময় জ্বাল দিয়া বীজাণু নাশ করিতে হইবে। কিন্তু অধিক জ্বাল দিলে দুগ্ধের vitamine নামক সারাংশ লোপ পায় কাজেই শিশুকে মাঝে মাঝে আঙ্গুর ও কমলা লেবুর রস দিলে তাহার পুষ্টির সহায়তা করে।

মাতৃদুগ্ধ সন্তানের পক্ষে সর্ব্বাপেক্ষা হিতকর। প্রসূতির দুগ্ধের পর গরু ও ছাগলের দুগ্ধের স্থান। কিন্তু শিশুকে উহাতে চিনি ও জল মিশ্রিত করিয়া খাওয়ান আবশ্যক। রুগ্না মাতা অথবা ধাত্রীর দুগ্ধ শিশুর বর্জ্জনীয়।

তাহা হইলে দেখা গেল যে খাওয়ান ও শোয়ান ইহার কোন কার্য্যই উপেক্ষণায় নহে উহাতে শিশুর স্বাস্থ্য চিরতরে নষ্ট হইয়া যায়।

ইহা ছাড়া শিশুদের সর্দ্দি, কাশীও হাম প্রভৃতি রোগ ও প্রায়শঃই দেখা যায়। পূর্ব্বে গৃহস্বামিনীরা শিশু চিকিৎসাও অল্প বিস্তর জানিতেন এখন ও সব জিনিষের চর্চ্চা নাই; কথায় কথায় ডাক্তারের বাড়ী ছুটিতে হয়।

শিশুদের কখনও সর্দ্দি ও কাশির রোগীর নিকট রাখিতে নাই। শিশুদিগকে হাল্কা গরম কাপড়ে খোলা বাতাসে রাখিলে সর্দ্দি প্রভৃতি হয় না। অনেক মা শিশুকে ঘরের জানালা দরজা বন্ধ করিয়া ঘুমাইতে দেন। ইহাতে শিশুর স্বাস্থ্যহানি ঘটে।

শিশুদের হাম খুব বেশী হয়। যাহার হাম হইয়াছে তাহার নিকট কোন শিশুকে যাইতে দিতে নাই।

শিশুদের খোস পাঁচড়া হওয়ার কারণ জননী দের অপরিষ্কার ও অপরিচ্ছন্ন বস্ত্রে শিশুকে সর্ব্বদা রাখা। নিয়মিত স্নান করিলে ও শিশুকে ছোঁয়াচ হইতে দূরে রাখিলে ইহার আশঙ্কা বড় কম।

শিশুর ওজন উচিত তাহার তালিকা দিলাম ইহার ব্যতিক্রম হইলেই বুঝিতে হইবে শিশুর অযত্ন হইতেছে, খাদ্যাভাব ঘটিতেছে অথবা ব্যাধি হইয়াছে। শিশুর জন্ম কালীন—/৩৸ পোয়া ওজন হইবে।

,, প্রথম মাসে —/৪ সের ,, ,,
,, দ্বিতীয় ,, —/৬ ,, ,, ,,
,, তৃতীয় ,, —/৭৸৹ পোয়া,, ,,
,, চতুর্থ ,, —/৭।৹ ,, ,, ,,
,, পঞ্চম ,, —/৭৸৹ ,, ,, ,,
,, ষষ্ঠ ,, —/৮ ,, ,, ,,
,, ৭ম ,, —/৮।৹ ,, ,, ,,
,, ৮ম ,, —/৮॥৹ ,, ,, ,,

,, ৯ম ,, —/৮৬০ ,, ,, ,,
,, ১০ম ,, —/৯১৯ ,, ,, ,,
,, ১১শ ,, —/1০ সের ,, ,,

এক বৎসর বয়স্ক শিশুর ওজন অন্ততঃ দশসের ওজন হইবে।

শিশুর নৈতিক স্বাস্থ্য ও মাতা পিতা ও পারিপার্শ্বিকের উপর নির্ভর করে। উপনিষদের ঋষিরা সত্যই বলিয়াছেন যে আমি যাহা দেখিব যাহা শুনিব ও যাহা কহিব তাহা যেন সুন্দর হয়। শিশুকে সুন্দর দৃশ্যে ও সুন্দর কথার মধ্যে বাড়িতে দিতে হয়। অনেক সময় বালকেরা কুৎসিৎ কথা শুনিয়া থাকে ও পরবর্ত্তী জীবনে কুৎসিৎ কথা বলে। বস্তিতে ও নিম্নশ্রেণীর শিশুসন্তানের মধ্যে এই সব প্রায়ই দেখা যায়। শিশুকে সর্ব্বদা ধমকান অথবা আদর দিলে সে একগুঁয়ে ও জেদী হইয়া উঠে। শৈশবকাল হইতেই পিতা মাতাকে মনে রাখিতে হইবে যে শিশুর কোমল মন ও দেহ গঠনের এই উপযুক্ত সময় নতুবা কাঁচায় না নোয়ালে বাঁশ পাকালে করে টাঁশ টাঁশ।

প্রথম ও প্রাথমিক শিক্ষা মায়ের কোলে ও স্নেহের অঙ্গুলি সঙ্কেতেই হইয়া থাকে। মাতাই শিশুর সর্ব্বাপেক্ষা বড় ও সক্ষম শিক্ষয়িত্রী। স্কুলে ও পাঠশালায় বর্ত্তমানে শিশুশিক্ষার পদ্ধতি শিশুর মন আকর্ষণ করেনা কাজেই শিশু গুরুমশায়ের নামে শিহরিয়া উঠে।

"গুরুমশাই যেন কশাই পিটিয়ে পিটিয়ে লম্বায়ে" সহজ ও সরল প্রণালীতে শিক্ষা না দিলে শিশুশিক্ষা চিরদিন অপূর্ণ থাকিবে—বালক কিছুই শিখিবেনা।

বিলাতে অধিকাংশ প্রাইমারী স্কুলের স্ত্রী শিক্ষয়িত্রী আছেন। আমাদের দেশে স্ত্রী শিক্ষয়িত্রী প্রচলন হওয়া অত্যাবশ্যক, বারান্তরে শিশু-শিক্ষার অন্যদিক বলিব।

পরলোকে কবিরাজ যামিনীভূষণ রায়

[কবিরাজ শ্রীইন্দুভূষণ সেন সহকারী অধ্যাপক, অষ্টাঙ্গ আয়ুর্ব্বেদ কলেজ]

সত্যই বিনামেঘে বজ্রাঘাত হইয়াছে—স্থির শান্ত প্রকৃতির বক্ষে প্রলঙ্কর ঝটিকার আবির্ভাব হইয়াছে। বাঙ্গালার—গৌরববাঙ্গালীরগৌরব—ভারতের গৌরব কবিরাজ যামিনীভূষণ রায় আর ইহ জগতে নাই। গত ২৫শে শ্রাবণ বুধবার সকাল সাড়ে নয়টার সময় তিনি সমস্ত মায়াজাল বিচ্ছিন্ন করিয়া অমর ধামে চলিয়া গিয়াছেন।

কবিরাজ যামিনীভূষণ রায় যে একজন বিশ্ববিখ্যাত চিকিৎসক বলিলে যাহা বুঝায় তিনি তাহার অনেক উপরে ছিলেন। তিনি ছিলেন একটা লুপ্ত

গৌরবকে পুনর্জীবিত করিবার বিশ্বকর্ম্মা। তিনি বলিতেন "এই জীবন বেদ আয়ুর্ব্বেদকে রক্ষা করিতে পারিলে অক্ষয় শিব প্রতিষ্ঠার ফল হইবে।" এই উদ্দেশে আজ এগার বৎসর পূর্ব্বে ২৯নং ফড়িয়া পুকুর ষ্ট্রীটে তিনি অষ্টাঙ্গ আয়ুর্ব্বেদ বিদ্যালয়ের প্রতিষ্ঠা করেন।

কবিরাজ যামিনীভূষণ রায়ের পিতা ৺ কবিরাজ পঞ্চানন কবিচিন্তামণি মহাশয় ভবানীপুরের এক জন ধন্বন্তরিকল্প কবিরাজ ছিলেন। তিনি প্রথমে তাঁহার মেধাবী পুত্রকে আয়ুর্ব্বেদ শিক্ষা দেন। যামিনীভূষণ রায় লিখিয়া গিয়াছেন—"মদীয় পরমারাধ্য স্বর্গীয় পিতৃদেব অশেষশাস্ত্রাধ্যাপক, ধন্বন্তরি কল্প কবিরাজ ৺পঞ্চানন কবিচিন্তামণি মহোদয়ের চরণোপান্তে যখন আয়ুর্ব্বেদশিক্ষা করিতেছিলাম তখন ফল পল্লব সমৃদ্ধ আয়ুর্ব্বেদ মহাতরুকে বজ্রাহতবৎ শীর্ণ ও শুষ্ক দেখিয়া হৃদয় বড়ই কাতর হইয়াছিল এবং শারীরতত্ত্ব, শবব্যবচ্ছেদ প্রভৃতি শিক্ষা না করিয়া চিকিৎসা কার্য্যে প্রবৃত্ত হইতে কেমন সঙ্কোচ বোধ হইতেছিল, স্বর্গীয় পিতৃদেবের চরণে এই বিষয়ে নিবেদন করিলে তিনি পরম পূজ্যপাদ, অশেষগুণভাজন স্বর্গীয় মহামহোপাধ্যায় কবিরাজ বিজয় রত্ন সেন কবিরঞ্জন মহোদয়ের সহিত পরামর্শ করেন। অনন্তর উভয়ে এক বাক্যে অনুমোদন করিলে, আমি পাশ্চাত্য চিকিৎসা শাস্ত্র শিক্ষার্থ কলিকাতা মেড়িক্যাল কলেজে প্রবিষ্ট হই। তথায় পাঁচ বৎসর অক্লান্ত পরিশ্রমে পাশ্চাত্য চিকিৎসা শাস্ত্র শিক্ষা করিতে চেষ্টা পাইয়াছি।" তিনি মেডিক্যাল কলেজ হইতে বিশেষ যোগ্যতার সহিত এম-বি পরীক্ষায় উত্তীর্ণ হন। ১৯০৫ সালে তিনি গুডিভ বৃত্তি পান। তিনি সংস্কৃত কলেজ হইতে এম-এ পাশ করেন। সংস্কৃত ভাষায় বিশেষ ব্যুৎপত্তি লাভ করায় সংস্কৃত কলেজহইতে তিনি "কবিরত্ন" উপাধি প্রাপ্ত হন।

আয়ুর্ব্বেদের লুপ্ত গৌরব প্রতিষ্ঠাই তাঁহার জীবনের একমাত্র ব্রত ছিল। তাঁহার প্রতিষ্ঠিত অষ্টাঙ্গ আয়ুর্ব্বেদ বিদ্যালয় যাহাতে শ্রীশালিনী হইয়া উঠে ইহার জন্য তিনি প্রাণপাত পরিশ্রম করিয়াছেন। তিনি বলিতেন—"আয়ুর্ব্বেদীয় চিকিৎসা অগাধ সমুদ্র বিশেষ। এই মহাসমুদ্রে যে সকল কৌস্তুভমণি লুক্কায়িত, তাহা উদ্ধার করিয়া লইতে পারিলে বাঙ্গালী আবার যে স্বাস্থ্যবান ও দীর্ঘ জীবন লাভ করিয়া পূর্ব্ব গৌরব ফিরিয়া পাইবে তাহাতে আর সন্দেহ কি? যস্য দেশস্য যো জন্তু স্তজ্জং তদৌষধং হিতম্। যে দেশের প্রাণী তাহাদের রোগ নিবারণে সেই দেশজাত ঔষধই উপযোগী- ফল মূলাশী আর্য্যঋষির ইহাই অমূল্য উপদেশ। আমরা এতদিন এ কথা বুঝি নাই বলিয়াই তো আমরা নানারূপ আধিব্যাধি প্রপীড়িত নিত্য নূতন রোগাসুরগণকে বরণ করিয়া লইয়া ভগ্ন স্বাস্থ্যও অল্পায়ু হইয়া উঠিয়াছি। এখন এই জাতীয় জাগরণের দিনে আমরা যাহা নষ্ট স্বাস্থ্য ফিরিয়া পাইয়া কার্য্যক্ষেত্রে প্রকৃত কর্ম্মী হইতে পারি, আমাদের ভবিষ্যৎ বংশধরগণকে জাতীয় চিকিৎসা বিদ্যায় পারদর্শী করিতে পারি তাহারই উপায় বিধান করা আবশ্যক।"

অষ্টাঙ্গ আয়ুর্ব্বেদ কলেজও হাঁসপাতালের জন্য তিনি শরীরকে শরীর জ্ঞান করেন নাই। বারম্বার রোগের আক্রমণে শয্যাগত থাকিয়াও যখনই কেহ

তাঁহাকে দেখিতে গিয়াছেন তাঁহারই নিকট রোগ যন্ত্রণা ভুলিয়া গিয়া অষ্টাঙ্গ আয়ুর্ব্বেদ কলেজের আবশ্যকতা বুঝাইতে শত মুখ হইয়াছেন। জীবনের শেষ মুহূর্ত্তেও তিনি অষ্টাঙ্গ অয়ুর্ব্বেদ কলেজের চিন্তাত্যাগ করিতে পারেন নাই। এই কলেজের সহিত হাঁসপাতাল স্থাপনের জন্য তিনি মুষ্টিভিক্ষা করিতেও পশ্চাৎপদ হন নাই। তাঁহার অষ্টাঙ্গ আয়ুর্ব্বেদ বিদ্যালয় প্রাচ্যও প্রতীচ্য এই উভয় শিক্ষার মিলন-মন্দির। প্রতীচ্যের শিক্ষা দিক্ষাকে উপেক্ষা না করিয়া আয়ুর্ব্বেদকে বিশেষ-ভাবে পুষ্ট ও উজ্জ্বল করিবার সংকল্পে প্রতীচ্যের যাহা কিছু উৎকৃষ্ট শিক্ষা তাহার ব্যবস্থা এই বিদ্যালয়ে তিনি করিয়াছিলেন।

কিসে আয়ুর্ব্বেদীয় চিকিৎসার উন্নতি হইবে - কিসে আয়ুর্ব্বেদীয় চিকিৎসার প্রতি দেশের লোকের শ্রদ্ধা আকৃষ্ট হয় ইহাই ছিল তাঁহার জীবনের প্রধান লক্ষ্য। যে সময় তিনি কবিরাজী চিকিৎসা আরম্ভ করেন সে সময় কবিরাজী চিকিৎসার উপর দেশের লোকের বিশ্বাস মোটেই ছিল না। তাঁহার অসামান্য কৃতিত্বে আয়ুর্ব্বেদীয় চিকিৎসার প্রতি দেশের লোকের বিশ্বাস পুনঃ স্থাপিত হইয়াছে। তিনি অষ্টাঙ্গ আয়ুর্ব্বেদ বিদ্যালয়ের প্রতিষ্ঠা করিয়াই ইহার অধ্যক্ষ ছিলেন। তিনি আমাদের ক্লাশে নিজে অধ্যাপনা করিতেন। তাঁহার অধ্যাপনা শক্তি ও অসাধারণ ছিল। তাঁহার নিকট আমরা যাহা পড়িয়া যাইতাম বাড়ী গিয়া তাহা আর পড়িবার আবশ্যক হইত না। তিনি এমনই সুন্দরভাবে পড়াইতেন যে প্রত্যেক বিষয়টী যেন হৃদয়ে গাঁথিয়া দিয়া যাইতেন। তিনি আমাদিগকে নিজে অতি যত্নের সহিত রোগী দেখাইয়া শিক্ষা দিতেন। আমরা কলেজ হইতে বাহির হইবার পর তাঁহার সঙ্গে কয়েক বৎসর ছিলাম। তিনি আমাদের রোগীর বাড়ী সঙ্গে করিয়া লইয়া যাইতেন ও খুবই আগ্রহের সহিত রোগী দেখাইতেন। তিনি আমাদিগকে বলিতেন ‘আয়ুর্ব্বেদের যাহাতে হিত হয় তাহা করিবে।”

তিনি নিখিল ভারত বর্ষীয় আয়ুর্ব্বেদ মহাসম্মেলনের মাদ্রাজ অধিবেশনের সভাপতি হইয়াছিলেন। কলিকাতা বিশ্ববিদ্যালয়ের রয়েল এসিয়াটিক সোসাইটী, ষ্টেট মেডিক্যাল ফাকালটী প্রভৃতির সভ্য ছিলেন। তিনি কয়েক বৎসর তাঁহার প্রতিষ্ঠিত “আয়ুর্ব্বেদ’ নামক মাসিক পত্রিকার সম্পাদক ছিলেন ও কয়েক খানি উৎকৃষ্ট আয়ুর্ব্বেদীয় পুস্তক প্রণয়ণ করিয়া গিয়াছেন।

আয়ুর্ব্বেদীয় চিকিৎসা প্রচারের জন্য এমন যুগাবতারের বৃদ্ধা মাতা এখনও জীবিতা তাঁহাকে তাঁহার সাধ্বী পত্নী ও পুত্র কন্যাগণকে সান্ত্বনা দিবার ভাষা আমাদের নাই। আজ তাঁহারাও যেমন শোকে নিমগ্ন—আমরাও তাঁহার ছাত্রবৃন্দ শোকগ্রস্থ। ভগবান আমাদের সকলের প্রাণে শান্তিবারি সেচন করুণ আর তাঁহার অসমাপ্ত কার্য্য যাহাতে সিদ্ধ হয় তাহার উপায় করিয়া দিন। মৃত্যুকালে তাঁহার বয়স মাত্র ৪৮ বৎসর হইয়াছিল। তিনি চারি পুত্র ও দুই কন্যা রাখিয়া গিয়াছেন। মৃত্যুর পূর্ব্বদিন রাত্রে তিনি অষ্টাঙ্গ আয়ুর্ব্বেদ কলেজকে দুই লক্ষ টাকার সম্পত্তি ও তাঁহার যাবতীয় সম্পত্তির এক চতুর্থাংশ দেশের কাজে দান করিয়া গিয়াছেন।

নারী-জগারণ

শ্রীমতী প্রভাত নলিনী ঘোষাল]

যে কোন দৈনিকের পাতায় চোখ বুলালে আজকাল একটা প্রশ্ন আমাদের মনে জাগে,—বাংলায় কি আবার সেই আগেকার নবাবী আমল ফিরে এল ? হিন্দু রমণীর উপর মুসলমান পিশাচদের অমানুষিক অত্যাচার—এতো একটা নিত্য কর্ম্মের মধ্যে দাঁড়িয়েচে। দিন দিন এ অত্যাচার বেড়েই চলেচে, তা'র প্রতিবিধান করবার কোনো চেষ্টাই হচ্ছে না। যে সব খবর দৈনিকের পাতায় দেখা যাচ্ছে, তার সবগুলোই যে সত্য তা' অবশ্য বলা কঠিন। তা'র ভিতর মিথ্যা ও আছে আবার লেখনীর উচ্ছাসে অনেক খবর বড় বেশী রঙীন করে তোলা হয়েছে ও হচ্ছে। কাগজওয়ালাদের স্বার্থ-সিদ্ধি ও লোক রঞ্জনের উদ্দেশ্য ও যে তার ভিতর একবারেই নেই, তাও জোরগলায় বলা যায় না। কিন্তু যা' রটে, তা'র কিছু তো বটে। সেই কিছুটুকু নিলেও মোট কথা এই দাঁড়ায় যে, সরলা ধর্ম্মভীরু হিন্দু রমণার ওপর অশিক্ষিত মুসলমান লম্পটদের অত্যাচার এত বেশী হচ্ছে দিন দিন যে সহ্যতার গণ্ডী পেরিয়ে সে ব্যাপার অনেক দূর গড়িয়েচে। এ নিয়ে একটা বোঝা পড়া না হলে আর কোন মতেই চলে না।

নবাবী আমলের কথা যা' পড়া যায়, হিন্দু-নারীর ওপর রাজার জাতের অবাধ অত্যাচার.—আজকালকার ব্যাপারের কাছে তা'ও এক হিসাবে তুচ্ছ। কেননা, মুসসমান তখন ছিল রাজার জাত, কাজেই প্রজাশক্তির তুলনায় শক্তিও ছিল তাদের অসীম। তা'রা তাদের সে শক্তির অপব্যবহার করতো। আর তাই থেকেই তাদের পতন সুরু হয়েচে। আজ আর মুসলমান রাজার জাত নেই। পশ্চিম থেকে এক অপ্রতিহত রাজশক্তি হিন্দু মুসলমান দুই জাতকেই সমান ভাবে দমিয়ে রেখেছে এখন হিন্দুও যা' মুসলমানও তাই, অন্ততঃ পাশ্চাত্য প্রভুদের কাছে আমরা সেই বিচারেরই আশা করি। বরং তলিয়ে দেখতে গেলে মুসলমানদের শতকরা আশীর চীৎকারটা একেবারে পাগলামীর চরম বলে' মনে হয় বুঝতে পারি আমরা অস্ত্রহীন জাতির একমাত্র শক্তি যে বিদ্যা বুদ্ধি সে শক্তি নিয়ে বিচার করতে বস্‌লে হিন্দুর অনেক নীচে ভারতের মুসলমানের স্থান। শুধু বাংলা দেশে মাথা গুণ্‌লে মুসলমান বেশী হ'তে পারে হয়তো ; কিন্তু হিন্দু শক্তি আর মোসলেম শক্তিতে আকাশ পাতাল তফাৎ।

ভারতের এই দুই শক্তি মিলিত হ'লে অসাধ্য সাধন হ'তে পারতো। কিন্তু তা' হবার নয়—হাজার হাজার প্যাক্টের বাঁধনে বাঁধলেও তা' এক হবে না। তেলে জলে কি মিশ্‌ খায় কখনো ? বক্তৃতায়, কবিতায়, নাটকে শোনায় ভালো, আমরা হিন্দু মুসলমান, এক মায়ের দুই সন্তান, আমরা দু'টি ভাই। কিন্তু সে ভ্রাতৃভাব হিন্দুর প্রাণে জাগতে পারে, কারণ হিন্দুর বিশ্বপ্রেম জগদ্বিখ্যাতই সেই আদীম যুগ থেকে আরম্ভ করে আজ রবীন্দ্রযুগ পর্য্যন্ত হিন্দু-ভারত বিশ্বপ্রেমের অন্নছত্র খুলে রেখে

আছে হিন্দুদের ভিতর গোঁড়ামি আছে সংস্কারের বন্ধন আছে, - অস্বীকার করবার জো নেই, কিন্তু তার মাত্রা এত কম যে হিন্দু-সমাজে সেগুলো বিষ ছড়িয়ে দিলেও বাহিরের জগতের কাছে হিন্দু-ধর্ম্মের এ বার্ত্তা প্রত্যেক যুগে পৌঁছে যাচ্ছে। এদিকে মুসলমানদের চিন্তার ধারা অন্য রকম। তা'রা ভাবে কাফের মারলে তা'রা সহিদ হ'বে কাফের মারা তাদের মহম্মদীয় শাস্ত্রের নিদেশ। তাদের ভিতর বেশীর ভাগ মক্কার মুখদর্শন না করলে ও আরব বা পারস্য দেশ সম্বন্ধে ভুগোল জ্ঞান ততটুকু না থাকলেও তারা ভেবে বসে আছে যে, তারা সবাই বাবর বা হুমায়ুনের বংশধর। হিন্দু পূর্ব্বপুরুষের রক্ত যাদের শিরায় শিরায় বয়ে যাচ্ছে তারাও স্বপ্নে দেখে তপ্তমরুতে উটের পিটে তাদের কাল্পনিক পূর্ব্ব-পুরুষদের অনিশ্চিত জীবন-কাহিনী। এ ভুল ধারণা একেবারে না দূর হ'লে হিন্দু মুসলমানের মিলন কখনোই সম্ভব নয়।

বাজে বকা রেখে দিয়ে কাজের কথাটাই কওয়া থাক্ এখন। এই যে নারীর ওপর অত্যাচার এটা হচ্ছে কেন, প্রথম কারণ, হিন্দু রমণী সভাবতই দুর্ব্বল, আর সমাজ তাদের আরো দুর্ব্বল করে তুলেচে। হিন্দু সমাজের এমন শুচিবাই শুধু এই দুর্ব্বল নারীর সম্বন্ধে যে, অপরের এতটুকু ছোঁয়াচে লাগলেই তারা একদম অপাংক্তেয় হয়ে পড়ে। পুরুষের গড়া শাস্ত্র কিনা, তাই এই অদ্ভুত নিয়ম। দ্বিতীয় কারণ, হিন্দু-সমাজ যাদের নাম একবার খারিজ করে দেয় তাদের নাম খাতায় পুনরায় পত্তন করাত একেবারে নারাজ। তৃতীয় কারণ, হিন্দু পুরুষদের সাহস খুবই কম।

পিশাচেরা জানে যে হিন্দু-নারী এতই ঠুন্‌কো যে একবার ছুঁলেই তাদের জাত যাবে। তখন সমাজ তাদের আর ফিরে নেবে না। কাজেই মুসলমান ধর্ম্মের শরণ লওয়া ছাড়া তাদের গত্যন্তর নেই। তারা আরো জানে যে, হাজারই অত্যাচার করুক না কেন সে অত্যাচারের প্রতিবিধান হবে না। তাই তারা সাহসে ভর করে' এই সব পাশবিক কাণ্ড করচে,—মানুষের দিকে, বিধাতার দিকে, বিবেকের দিকে না তাকিয়ে।

নবাবী আমলে অত্যাচর হোত। নবাব সিরাজদ্দৌলা, শুনেচি, রাণীভবাণীর কন্যাকে ও অঙ্কলক্ষ্মী করবার সাহস করেছিলেন। কিন্তু হিন্দু রমণীর তখন তেজ ছিল,—নারীর আত্ম-রক্ষা করিবার ক্ষমতা একেবারে চলে যায় নি। তাই সিরাজদ্দৌলাকে তার — অত্যাচারের ফলভোগ রতে হয়েছিল। আজ সেদিন নেই। নারী আজ মোমের পুতুল হয়ে দাঁড়িয়েচে। সে দিন আর এদিনে ঢের তফাৎ।

আমাদের পুরুষরা যাঁরা মনুর দ্বারা স্বাতন্ত্র্য থেকে বঞ্চিত নারীদের অভিভাবক বলে গর্ব্ব করে থাকেন—তারা নিজেদের মা বোন স্ত্রী মেয়েদের উপর অত্যাচার নিবারণ করবেন সরকার বাহাদুর, এই এঁচে বসে আছে অনেকে। নিজেদের কিছু করবার সাহস বা ক্ষমতা তাদের নেই। বাক্যবীর তারা—বহরে ছোটো হলেও কাজে বড়ো তারা— কিন্তু বিপদের বেলায় 'চম্পট পরিপাটি" লওয়াই তারা সার বলে জানে। তারা সবই এক একটি ষষ্ঠিচরণ,—এজিটেশান করতে ওস্তাদ,—এদিকে কখন নেই যে, সে এজিটেশন পর্ব্বত মুষিকফ ল প্র সব করবার আগেই তাদের রক্ষণীয়া রমণীদের কি

সর্ব্বনাশই হয়ে যাচ্ছে। 'স্বরাজ' 'স্বরাজ' চীৎকার করছেন যারা, তাঁদের ভিতর অনেকে আবার যষ্ঠি চরণদেরও ওপরে যান। তাঁদের ঘরের ভিতর গিয়ে অত্যাচার করছে যারা তাদের অপরাধ ওজনে খুবই হাল্কা, এই দেখাতেই তারা ব্যাস্ত। কাপুরুষতার একটা সীমা আছে—কিন্তু আমাদের দেশের পুরুষ-জাতটা সে সীমার বাইরে গেছে। মনু পরাশরের বংশধর যারা, রঘুনন্দনের ভুত যাঁদের ঘাড়ে চেপে বসে আছে, সেই সব বিধান দাতারা অত্যাচারিত নারীকে সমাজচ্যুত করতে এতটুকু ইতস্তত করেন না;—কিন্তু তাঁদের ব্যবহার দেখলে কবির কথা মনে পড়ে, তাঁরা যেন ভাবেন, নারী "শিক্ষণীয়া পালনীয়া, রক্ষণীয়া মোটেই নয়।" সমাজ প্রভুদের সম্প্রতি চোখ খুলেচে দেখচি। তাই তাঁরা গঙ্গাস্নান মুল্যেই সবাইকে সমাজের গণ্ডীর ভিতর ফিরিয়ে আনতে রাজী হয়েছেন সম্প্রতি। রঘুনন্দনের ভুত প্রায় ছাড়া ছাড়া হয়েচে। এটা সুফল সন্দেহ নেই।

নারী জাগো! তোমাদের অভিভাবক যখন অক্ষম তখন নিজেদের রক্ষার ভার নিজেদের হাতেই নিতে হবে। পুরুষের বাহুবল নেই, মনের তেজ নেই,—কাজেই তাদের মুখাপেক্ষী হয়ে থাকলে আর চল্‌বে না যে ভার তারা নিয়েছিল সে ভার বইতে তারা অসমর্থ। নিজেদের পায়ে ভর দিয়ে দাঁড়াতে হবে। নিজেদের মধ্যে শিক্ষার বিস্তার করতে হবে—প্রকৃত শিক্ষা যাকে বলে, তাই—স্বাধীনতার বিস্তার করতে হবে—জগতের সব নারী স্বাতন্ত্র্য পাবার উপযোগী কোন্ পাপে হিন্দু-নারী তা থেকে বঞ্চিত থাকবে বুঝতে পারি না। ননীর শরীর নিয়ে পুরুষের—ধর্ম্ম সহচরী হয়ে থাক্‌লে চলবে না—সুস্থ সবল দেহ গঠন করে অত্যাচারের বিরুদ্ধে দাঁড়াতে হবে! তা যদি পারো তাহলে দেখ্‌বে অত্যাচার কুয়াসার মতো সরে যাবে। হিন্দু-রমণীর শিক্ষা ছিল, স্বাধীনতা ছিল, গার্গী খনা, লীলাবতীর অভাব ছিল না তাদের মধ্যে। আজকের এ দুর্দ্দশার কারণ পুরুষের কাপুরুষতা আর মুসলমানের পাশবিক অত্যাচার। মুসলমান আমলে রাজপুরুষদের অমানুষিক অত্যাচারের হাত থেকে আত্ম গোপন করে; আত্মরক্ষা কর্‌তে গিয়ে হিন্দু-নারী আজ পর্দ্দানসীন। তাই আজ তারা শিক্ষায়, স্বাধীনতায় শারীরিক ও মানসিক পুষ্টিতে সব চেয়ে পেছিয়ে পড়ে আছে। তাহাদের এ অবনতির জন্যে মূলতঃ মুসলমানই দায়ী আর পুরুষ বিধানদাতার গড়া সমাজ। জাগরণের সময় এসেচে আজ! বাংলার নারী-সমাজ, বাঁচতে চাওতো জাগো!

"উত্তিষ্ঠত, জাগ্রত, প্রাপ্য বরাম্ নিবোধত।"

বাঙ্গালীর স্বাস্থ্য

[শ্রীতমোনাশ চন্দ্র দাশ গুপ্ত M. A. রামতনু লাহিড়ী রিসার্চ্চ এসিষ্ট্যাণ্ট, কলিকাতা-বিশ্ববিদ্যালয়]

বাঙ্গালীর স্বাস্থ্য এখন স্বপ্নের বস্তু হইয়া পড়িয়াছে। বাঙ্গালী স্বাস্থ্যহীন—ইহাই নাকি বাঙ্গালীর দুঃখের মূল কারণ। বাঙ্গালীকে স্বাস্থ্যবান করিতে এদেশবাসী দুই পন্থা ধরিয়াছে। এক বক্তৃতা প্রদান, অপর সাময়িক পত্রাদির সাহায্য গ্রহণ এই দুই বিষয়েই বাঙ্গালী ওস্তাদ, সুতরাং তাহার চিরন্তন বুদ্ধি অনুযায়ী বাঙ্গালী ভগ্নস্বাস্থ্য ফিরাইয়া পাইতে এই দুই পন্থা ধরিয়াছে। যে জাতি ভগবানের অভিশপ্ত, তাহা হইতে অধিক আর কি আশা করা যাইতে পারে?

বাঙ্গালী স্বাস্থ্যবান কেন নয়—তাহাই প্রথম দেখা উচিত। আগে রোগনির্ণয়, পরে ঔষধ ব্যবস্থা, ইহাই সনাতনী রীতি। স্বাস্থ্যহীনতার কারণগুলি আমরা বুঝিতে পারিলে তবেই সমুচিত প্রতিকারের চেষ্টায় সমর্থ হইব। নতুবা শুধু গলাবাজি ও লেখালেখি করিয়া কোন ফলই হইবে না। উহা আকাশ কুসুমের ন্যায় একেবারেই নিরর্থক হইবে।

যাহারা বাঙ্গালীর স্বাস্থ্য-সমস্যার আলোচনায় নিরত হইয়াছেন, তাঁহাদের মধ্যে দুইশ্রেণীর লোক দেখিতে পাই। একশ্রেণীর ব্যক্তি দেশের রোগ উচ্ছেদ কল্পে নানারূপ ঔষধ ব্যবস্থা, নিয়ম পালন ও গ্রাম্যসংস্কারে মনোযোগী হইয়াছেন। অপর শ্রেণীর ব্যক্তিগণ রাজনৈতিক আন্দোলন দ্বারা প্রশ্নটার মীমাংসায় অগ্রসর হইয়াছেন।

উভয় শ্রেণীর ব্যক্তিগণেরই প্রধান লক্ষ্য ম্যালেরিয়া। ইহার উচ্ছেদ কল্পে কেহ গ্রামের ডোবা সংস্কারে ব্যস্ত ও রেলপথের দোষানুসন্ধানে তৎপর, কেহবা গভর্ণমেণ্টের স্কন্ধে দোষারোপ করিয়া নিশ্চিন্ত, তবে উভয়েই "চাঁচা আপন প্রাণ বাঁচা" নীতি অবলম্বন করিয়া সহরবাসে মনোযোগী হইয়াছেন ও অধিকাংশ আন্দোলন সহর হইতেই চালাইতেছেন।

আমাদের মনে হয় দেশের এই গুরুতর প্রশ্নটার সুমীমাংসা হইতেছে না, কারণ আমরা ভ্রান্ত পথে চলিতেছি। ইতস্ততঃ বিক্ষিপ্ত ভাবে গ্রাম্য সংস্কারে ব্রতী হইয়া যথোপযুক্ত প্রতিকারের কোন আশা দেখিতে পাওয়া যায় না। আর রাজনৈতিক আন্দোলনে দেশের কতটা উপকার হইবে তাহাই বিশেষরূপে বিবেচ্য।

দেশবাসীর স্বাস্থ্যের প্রশ্নে একটা কথা মনে হয়, উহা প্রধানতঃ অর্থ নৈতিক। আমাদের বিশ্বাস, দেশের আর্থিক অবস্থার সঙ্গে সঙ্গে আপনিই দেশবাসী ভগ্নস্বাস্থ্য ফিরাইয়া পাইবে।

বিদেশীর সংস্রবে আসিয়া আমাদের নানারূপ অর্থ নৈতিক দুরবস্থা ঘটিয়াছে। ইহাতে বিদেশীর দোষ থাকিলেও তেমন নহে। প্রধানতঃ আমরাই দায়ী। সংসারে যোগ্যতম ব্যক্তিই টিকিবে। আমরা যদি পারিপার্শ্বিক অবস্থা নিজেদের সুবিধানুযায়ী খাটাইয়া যোগ্য হইতে পারি, তবেই টিকিব; নতুবা নহে। দেশে দারুণ অন্ন-সমস্যা উপস্থিত। বেশীরভাগ লোক পেটপুরিয়া খাইতে পায় না। উপযুক্তরূপ খাইতে না পারিলে শরীর কিসে

থাকিবে? শুধু পোষাক পরিচ্ছদের বাহুল্যে স্বাস্থ্য টিকিবে না বা চিকিৎসকের ঔষধব্যবস্থায় স্বাস্থ্য ভাল থাকিবে না। অধিকাংশ রোগের মূলে অন্ন ও বস্ত্র সমস্যা। ইহার সমাধান হইলেই অনেক ব্যাধির সমাধান হয়। নতুবা ব্যাধি সৃষ্টি করিয়া ভাল ভাল ঔষধ খাইলে স্বাস্থের উন্নতি হইতে পারে না। যে দেশে ব্যাধি কম ও চিকিৎসকের আবশ্যক কম, সেই দেশই স্বাস্থ্যকর বলিতে হইবে। আমাদের বাঙ্গলার অবস্থা এ বিষয়ে কত বিষাদময়। এদেশে নিত্য নূতন ব্যাধি আমদানী হইতেছে। ফিরিঙ্গি রোগ, প্লেগ, বেরিবেরি, সমরজ্বর, পুকভয়রিম, টিউবনিকপ্লেগ——আরও কত নাম করিব?

বাঁচিয়া থাকিতে হইলে প্রথমে আহারান্তে পরিচ্ছদের সুব্যবস্থা করিতে হইবে।

আহার্য্য ও পানীয় ভাল হইলে এবং সময়োপ-যোগী পরিচ্ছদ পরিধান করিতে পারিলে ব্যাধি পলায়ন করিবে। এজন্য সংবাদপত্র-সম্পাদক, চিকিৎসক, রাজনীতিজ্ঞ, অথবা গ্রাম সংস্কারের তেমন আবশ্যক হইবে না। ইহাদের মধ্যে খাঁটি লোক কয়জন? আমরা প্রতিবৎসর পরীক্ষায় পাশ করিতে পারি এবং ওকালতি, ডাক্তারী, ও চাকুরী করিতে পারি, কিন্তু কয়জন বাঁচিয়া থাকিবার উপযুক্ত সামর্থ্য রাখি? তাহা যদি থাকিত, তবে আমরা নিশ্চিত বুঝিতে পারিতাম বাঙ্গালীর হৃদয়ের স্পন্দন সহরে নহে—গ্রামে। আমরা যে সব কাজ ছোটলোক বা চাষাভূষার বলিয়া মনে করি, তাহা করিতে কুণ্ঠিত হইতাম না। অতিরিক্ত "ভদ্রলোক" সাজিয়া ও সহরে বাস করিয়া আমরা মাটি হইয়াছি। যদি মিথ্যা যশের আকাঙ্খায় অন্ধ না হইয়া গ্রামে আমাদের কার্য্যক্ষেত্র করিতে পারি ও কৃষিকে জীবনের প্রধান অবলম্বন করিয়া গ্রামে বাস করিতে পারি, যদি গ্রামের সমাজকে আধুনিক জগতের উপযোগী করিয়া গঠন করিতে পারি, যদি কুটীর-শিল্পের অভ্যুত্থানে বিশেষ মনোযোগী হইতে পারি, যদি প্রতিগ্রামকে তাহার অন্নবস্ত্রের মোটামুটী অভাবকে দূর করিতে সমর্থ করিতে পারি, তবেই দেশের অন্নসমস্যার মীমাংসা হইবে, নতুবা নহে। এই সব করিতে হইলে গ্রামে উপযুক্ত শিক্ষা বিস্তার করা দরকার ও তথাকথিত ছোটলোকদের সহিত মেলামেশা করা দরকার। বড়ই দুঃখের বিষয় অনেক গ্রামেই দেখা যায় তথাকার শিক্ষিত অধিবাসীগণ (বিশেষতঃ যাঁহারা চাকুরীয়া তাঁহারা পেন্সন প্রাপ্ত হইয়া) সহরে বাড়ীঘর করিতেছেন এবং গ্রামের অবস্থাপন্ন ব্যক্তিগণও অধিকংশ সময়ে সহরে বাস করিতেছেন। এইরূপ অমনোযোগীতাতেই গ্রাম অসৎলোকের বাসভূমি হইয়া পড়িয়াছে ও অনেকের পৈতৃক ভিটা হয় সর্প ও শৃগালের বাসভূমি, নয় সরিষাক্ষেত্রে পরিণত হইতেছে। ইহা হইতে দেশের দুর্ভাগ্য আর কি হইতে পারে? অবশ্য সহরবাস বা সহরের উন্নতির নিন্দা করিতেছি না। সহর পূর্ব্বেও ছিল, এখনও থাকিবে। আধুনিক যুগের যন্ত্রশিল্পও শিখিয়া আমাদিগকে জগতের প্রতিযোগীতা ক্ষেত্রে দাড়াইতে হইবে। তবে উহাই আমাদের প্রধান লক্ষ্যের বিষয়ীভূত কখনও হইবে না। গ্রামই আমাদের প্রধান লক্ষ্য হইবে এবং গ্রামের উন্নতিতে আমাদের উন্নতি মনে করিতে হইবে। এই উন্নতির মূলে স্বাস্থ্য। গ্রামই

প্রধানতঃ আমাদিগকে সম্যকরূপে অন্নবস্ত্র ও আলো বাতাস জোগাইয়া আমাদের বাঁচাইয়া রাখিবে। গ্রামই আমাদের উত্তম স্বাস্থ্য প্রদান করিবে। গ্রাম সমুহের অর্থ নৈতিক সমস্যার সমাধান করিতে পারিলেই ইহা সম্ভবপর হইবে। সংস্কারক বা রাজনৈতিক দ্বারা ইহা ভালরূপে হইবার নহে।

বাতের অন্যান্য উপদ্রব Complication ও তাহার চিকিৎসা।

[ডাঃ শ্রীব্রজেন্দ্রনাথ গাঙ্গুলী M. B.]

(পূর্ব্বপ্রকাশিতের পর)

প্রথম প্রথম রোগীকে না নড়িতে দিয়া কেবল মাত্র উন্মুক্ত উত্তম বায়ু ও সূর্য্যের উত্তাপ বা রৌদ্র লাগাইবার ব্যবস্থা করা উচিত। পরে আস্তে আস্তে হাত পা গুলিকে নাড়াইয়া দেওয়া, তাহার পরে মালিস করা বা শরীরের চালনা করান উচিত। হঠাৎ উঠিয়া কাজ করিতে দেওয়া বিপজ্জনক। (Malt) মল্ট বা মল্ট ও কডলিভার খাওয়াইয়া রোগীকে সুস্থ ও সবল করিতে হইবে।

(২) Cerebral Rheumatism অতি অল্পই হয়—যে সব রোগীর গাটে বেদনা অল্প হয়, তাহাদেরও এ রোগ হইতে দেখা যায়, রোগের তৃতীয় বা চতুর্থ সপ্তাহে হঠাৎ মাথা ধরা, বমি, ও delirium (ভুল বকা ইত্যাদি) হইবার সূচনা হয়। অনেক সময় হঠাৎ গাটের বেদনা কমিয়া গিয়াছে দেখা যায়, অথচ রোগী সুস্থ বোধ করে না, এই সব রোগীর প্রায়ই ব্রেন (Brain) মস্তিষ্ক আক্রমণ হইতে দেখা যায় –

লক্ষণ—বমি, মাথাধরা ইত্যাদি হইতে ক্রমশঃ হাত পা কাঁপা (Twitching) শ্বাসের irregularity ও এমনিক অজ্ঞান পর্য্যন্ত হইতে দেখা গিয়াছে, জ্বর ১০৩।৪ হইতে ১০৭।৮° বা ১১০° অবধি হইতে দেখা গিয়াছে।

ঠাণ্ডা জলে ডুবাইয়া রাখা (Bath) ছাড়া ইহাতে কোনও উপায় করা যায় না, রোগীকে ঠাণ্ডা বাথ (Bath) দেওয়ার ব্যবস্থা অতি সাবধানে করা উচিত।

একটা বড় অয়েলক্লথের (oilcloth) নীচে চারি দিকে বালিস দিয়া রোগীর শুইবার উপযুক্ত(পুষ্করিণী বৎ) স্থান তৈয়ারী করিয়া তাহাকে জলে পূর্ণ করিয়া লও। ঐ জলের তাপ ৭৫° ডিগ্রি থাকিবে (অনেকে ৯০° ডিগ্রি হইতে আরম্ভ করেন, পরে উহাতে রোগীকে শোয়াইয়া জলে বরফ দিয়া ঠাণ্ডা করিতে হইবে।

জ্বর যতক্ষণ না ১০১ বা ১০২° পর্য্যন্ত নামে, ততক্ষণ এইরূপ জলে ডুবাইয়া রাখা উচিত। রোগীর এই বাথ দেওয়া অবস্থায় কোলাপ্সের (collapse) সর্ব্বাঙ্গ শীতল হইবার ভয় থাকে। চিকিৎসককে সর্ব্বদা ষ্টিমুলেণ্ট উত্তেজক ঔষধ লইয়া প্রস্তুত থাকিতে হইবে। মাঝে মাঝে তাপ (Temp·) লইবার ব্যবস্থা করা উচিত। প্রায় ২০ হইতে

৩০ মিনিটের ভিতর তাপ (Temp·) কে ১০৬· হইতে ১০২· এ আসিতে দেখা গিয়াছে।

জ্বর আবার বৃদ্ধি হইলে পুনরায় বাথ দেওয়া আবশ্যক ঔষধ দিয়া এই জ্বর কমান যায় না, ফেনাসিটিন বা ঐ জাতীয় ঔষধ দেওয়া শুধু নিস্প্রয়োজনই নয়, বরং বাথ (Cold bath) এর উপর ঔষধ দিলে হার্ট ফেল হওয়ার সম্ভাবনা।

যেখানে ঠাণ্ডা বাথ (cold bath) দেওয়া যায় না রোগীকে একটি ঠাণ্ডা জলে ভিজান চাদরে ঢাকিয়া গায়ে বরফ ঘসা যাইতে পারে। ইহাতে সক (shock) আরও বেশী হয় ও ডাক্তারকে সতর্ক থাকা উচিত।

(৩) বাতের প্লুরেসী (Rheumatic Pleurecy) তে প্রায় ব্যথাই বেশী দেখা যায়, জল (effussion) অল্পই হয়, কখন কখনও বাতে জ্বর বেশী হইলে Pneumonia (নিউমোনিয়া) হইতে দেখা গিয়াছে Oedema of the lungs (ইডিমা অফ লাঙ্গস) ও প্রায়ই দেখা যায়।

(৪) ফুসফুসের ভোলা, (৫) পেটের অন্ত্রের বাত, (৬) মূত্রকোষ প্রদাহ, (৭ বাতজনিত টনসিলাইটিস Complication রূপে দেখা দিলে সাধারণ চিকিৎসা করাই উচিত।

টনসিটাইসিট (Tonsillitios) অনেক সময় টনসিল ও আলজিব (uvula) তে লাল হওয়া দেখা যায়, আর কোনও বিশেষ লক্ষণ পাওয়া যায় না।

যাঁহাদের টনসিলের রোগ আছে তাঁহাদের বাত হইতে প্রায়ই দেখা যায়, উহাদের প্রাতে উঠিবার সময় কুলকুচা (gargle) করিতে নিয়মিত অভ্যাস করা উচিত। যথা : বালকদের

Re.

বোরেক্স	...	৩০ গ্রেণ।
জল	...	২ আউন্স।

বড়দের পক্ষে :—

Re.

সোডা সেলিসাইলাস		৫ গ্রেণ।
ফরমালিন	...	মিনিম।
পটাস ক্লোরাস	...	গ্রেণ।
একুয়া	...	৪ আউন্স।

মনে রাখিবেন—

কেবলমাত্র এক ম্যালেরিয়াতে প্রত্যহ ১৫০০ লোক মারা যায় এই মৃত্যু চেষ্টা করিলেই কমান যাইতে পারে।

জনসেবায় চিকিৎসক

["মাতৃমন্দির" সম্পাদক শ্রীঅক্ষয় কুমার নন্দী]

জনসেবার জন্য যতপ্রকার কার্য্য আছে, চিকিৎসা কার্য্য তাহার মধ্যে সর্ব্বপ্রধান। চিকিৎসকগণ যদি জনসেবা বরণ করিয়া এই কার্য্যে ব্রতী হন, তবেই ইহা সার্থক হইবে। সেবা ধর্ম্মের পক্ষে ইহা অপেক্ষা উৎকৃষ্ট কর্ম্ম আর দেখা যায় না। কিন্তু ইহাকে যদি ব্যবসায়ে পরিণত করা হয়, তবে আর তাহার মর্য্যাদা রহিল কোথায়? কেহ কেহ বলিতে পারেন, চিকিৎসা কর্ম্মই হউক আর বিদ্যালয়ের শিক্ষকতাই হউক, এ সকলকে অর্থোপার্জ্জনের উপায় ভিন্ন আর কি বলা যাইতে পারে? ইহার উত্তরে বলিব যে, একই কার্য্য বিভিন্ন উদ্দেশ্য লইয়া করিলে বিভিন্ন ফললাভ হয়। নিজের কার্য্যটিকে দেশ সেবায় দান করা যাইতে পারে, আবার ইহাকেই ব্যবসায়ে পরিণত করা চলিতে পারে। কুম্ভকার মৃৎপাত্র প্রস্তুত করে—এই মৃৎপাত্র প্রস্তুত কার্য্যটি যখন দেশের সেবার হিসাবে করে, তখন দেশ মূল্য দ্বারা কুম্ভকারকে পোষণ করে। আর কুম্ভকার যখন অর্থোপার্জ্জনের জন্য মৃৎপাত্র প্রস্তুত করে, তখন তাহার কার্য্য হয় অন্যরূপ, তখন সে ছিদ্র পাত্রে কাদার প্রলেপ দিয়া বিক্রয় করিতেও কুণ্ঠিত হয় না, কারণ দেশকে মৃৎপাত্র দান তাহার উদ্দেশ্য নহে অর্থোপার্জ্জনই তাহার উদ্দেশ্য।

জনসেবক চিকিৎসক স্বাস্থ্যলাভের মূল বিধান গুলি জনসমাজে প্রচার করিবেন; যথাসম্ভব প্রাকৃতিক উপায়ে রোগীর রোগ মুক্ত করিতে চেষ্টা করিবেন। ঔষধের যথাসম্ভব পরিচয় ও দোষগুণ ব্যাখ্যা করিয়া রোগীকে ঔষধ দিবেন। তিনি আরোগ্য বিধানের জন্য ঔষধের সাহায্য অতি কমই লইবেন, রোগ মুক্তির পক্ষে ঔষধ যতটা কার্য্যকর তাহার চেয়ে বহুগুণ কার্য্যকর হইবে রোগীর পারিপার্শ্বিক অবস্থার ব্যবস্থা ঘটিত প্রক্রিয়ায়; যেমন বায়ু পরিবর্ত্তন, খাদ্যের ব্যবস্থা, পরিশ্রম বা বিশ্রামের ব্যবস্থা ইত্যাদি। অনেক সময় যে অনাচার হইতে রোগোৎপত্তির কারণ হয়, সে স্থলে সেই অনাচার বর্জ্জন করিলেই রোগ সারিতে পারে, এরূপ স্থলে ঔষধ ব্যবহার করান ঔষধের অপব্যবহার মাত্র। অনেক স্থলে খাদ্য-বিশেষের ব্যবহারেই রোগ মুক্তি হইতে পারে, যেমন কোষ্ঠ কাঠিন্যে বা যকৃতের রোগীকে নিয়মিত পেঁপে খাইবার ব্যবস্থা করিয়া দিলেই অনেক স্থলে আরোগ্য হইবার কথা।

অভিজ্ঞ চিকিৎসকগণ অবশ্যই জানেন ঔষধ ব্যতীত নানা প্রকারে রোগ আরোগ্য হইতে পারে। রোগের সৃষ্টি হয় অসংখ্য কারণের ভিতর দিয়া, অসংখ্য বিভিন্ন মুখী অবস্থার ভিতর দিয়া; এমন কি কখনও রোগীর জন্মের বহু পূর্ব্বকার ঘটনা হইতেও তাহার রোগের সূত্রপাত হয়, কিন্তু চিকিৎসক কি আশা করেন যে, মাত্র সামান্য একটি বটিকা অথবা ঐরূপ কোন অকিঞ্চিৎকর বস্তু দ্বারা ঐ রোগ সম্পূর্ণ আরোগ্য হইবে? ফলতঃ ঐ বস্তুটিতে রোগ নিবারণের কারণ সমূহের মধ্যে কোন সামান্য সম্বন্ধ আছে, তাই আরোগের পক্ষে সহায়তা করিবে

অতি সামান্য মাত্রায়ই। ফলতঃ বলিতে লজ্জিত হইলে চলিবেনা যে ঔষধ ব্যবহারের এতাধিক প্রচলন হইয়াছে কেবল চিকিৎসকগণের ব্যবসায় বুদ্ধির ভিতর দিয়া। ইহার মূলে অনেক স্থলেই দেখা যায় অর্থোপার্জ্জনমূলক ব্যবসায়-বুদ্ধির দুর্ব্ব্যবহার।

জনসেবক চিকিৎসক কখনও ঔষধ গোপন রাখিবেন না, পরন্তু সাধারণে সহজে যাহাতে উহা ব্যবহার করিবার সুযোগ পান এই জন্য জনসমাজে উহার মৌলিক উপাদান গুলির ব্যাখ্যা করিবেন।

মানুষের মনুষ্যত্বের বিকাশ হয়-তাহার অন্তর বাহিরের সমতায়। মনের কোন অংশ চাপা থাকিলে তাহাই তাহার অন্তরাত্মাকে খর্ব্ব করিয়া রাখে। রোগ মুক্তির কোন সহজ পন্থাকে গোপন রাখিয়া অথবা কোন সহজ লভ্য ঔষধকে গোপন করিয়া চিকিৎসক যদি অর্থোপার্জ্জন-প্রলোভনে সেই সকল পন্থা বা ঔষধকে তাহার ব্যবসায় বিধানের বাঁধনে আবদ্ধ রাখেন অর্থাৎ উহা সেই চিকিৎসকের নিকট হইতে মূল্য দিয়া ক্রয় করা ভিন্ন উপায়ান্তর নাই—এরূপ কৌশলে আবদ্ধ রাখেন, তাহা হইলে নিশ্চয়ই একটা সত্যের গোপন করা হইল, জনসেবার বিরুদ্ধাচরণ করা হইল। এখানে মানবতার খর্ব্ব করা হইলই বলিতে হইবে, বহু বহু পেটেণ্ট ঔষধ এই ভাবে চলিতেছে। সব স্থলেই যে ঔষধকে প্রকাশ না করা দূষণায় হইবে—এমন মনে করিবার কোন কারণই নাই, কিন্তু যে স্থলে উহার প্রকাশ করা অধিকতর কল্যাণকর, সেখানে প্রকাশ করাই কর্ত্তব্য। দৃষ্টান্ত স্বরূপ বলা যায়—সোহাগার খৈ—মধুতে মাড়িয়া লাগাইলে মুখের ভিতরের ঘা বা কণ্ঠনালীর ঘা আরোগ্য হয় এই সহজ ঔষধটি না জানার জন্য যদি প্রতিবারেই চিকিৎসকের নিকট গিয়া রূপান্তরিত সোহাগার গুঁড়া কিনিয়া আনিতে হয়, তবে চিকিৎসকের আয় বাড়িতে পারে সত্য, কিন্তু চিকিৎসক দেশসেবার সুযোগ হইতে বঞ্চিত হইলেন। জনসেবক চিকিৎসক সহজ লভ্য ঔষধ গুলির প্রচার করিয়া দিয়া জনসমাজের কল্যাণ করিবেন।

অনেক চিকিৎসক রোগীর নিকট রোগের ভবিষ্যৎ আশঙ্কাকে দশগুণ বৃদ্ধি করিয়া বর্ণন করিয়া অধিক অর্থোপার্জ্জনের প্রয়াস পাইয়া থাকেন। সু-চিকিৎসক রোগীকে সর্ব্বদা অভয় দান করিবেন। রোগ আরোগ্য সম্বন্ধে রোগীর মনের আতঙ্ক দূর করা সুফলপ্রদ হয়। রোগ মুক্তির জন্য অবলম্বনীয় প্রণালীর প্রতি রোগীর যত অধিক বিশ্বাস থাকে, রোগী ততই সহজে আরোগ্য লাভ করে। সকলেই জানেন, মাতুলী ধারণ, ঝাড়া-পোছা, জলপড়া প্রভৃতির দ্বারা যে অনেক সময় রোগের শান্তি হইয়া থাকে, বিশ্বাস জনিত মনের স্বচ্ছন্দতাই তাহার প্রধান কারণ। অনেক সময় "বাবা বৈদ্যনাথে"র নামে বা "তারকনাথে"র নামে থাকিয়া চিকিৎসক পরিত্যক্ত রোগীকে সুস্থ হইতে দেখা যায়। ঐকান্তিক বিশ্বাস জনিত ভগবৎ নির্ভরতার ভিতর দিয়া রোগী যে রোগ মুক্তির আশা পায়—তাহাতেই ঐ সকল রোগী আরোগ্য লাভ করে।

যে চিকিৎসক রোগীর ব্যথায় ব্যথিত হন, রোগ-যাতনাক্লিষ্ট রোগীর গায়ে হাত বুলাইয়া দুইটা ভরসার কথা বলেন, তিনি কাছে আসিলেই

রোগীর যন্ত্রণার লাঘব হয়, অর্দ্ধেক রোগ সারিয়া যায়। এই সমস্ত বিষয় মনে করিয়া বলিতে ইচ্ছা করে যে, চিকিৎসা কার্য্যটি সেবারই কার্য্য, ইহা ব্যবসায়ীর ব্যবসায় বুদ্ধির সাহায্যে করিতে গেলে ইহার গৌরবের লাঘব হয়।

জনসেবক চিকিৎসকের পক্ষে দেশীয় চিকিৎসা পদ্ধতিই প্রশস্ত।

ক্ষত চিকিৎসা

[ডাঃ শ্রীপ্রফুল্লকুমার মুখোপাধ্যায় M. B.]

ক্ষত বা ঘা আমাদের একটী পরিচিত ব্যাধি। ইহা নানা কারণে হইতে পারে, তন্মধ্যে পতন আঘাত কিম্বা অন্যকোন কারণে শরীরের কোন স্থান কাটিয়া গেলে সাধারণতঃ ঘায়ের উৎপত্তি হইয়া থাকে। ইহা ব্যতীত উপদংশ ও অন্যান্য বিষাক্ত ঘা নানা কারণে হয়; কিন্তু এ বিষয় আপাততঃ পরিত্যাগ করিয়া ঘা বলিতে সাধারণতঃ যাহা বুঝায়, সেই সম্বন্ধে কিছু আলোচনা করিব।

পূর্ব্বেই বলা হইয়াছে ক্ষত বা ঘা সকলের পরিচিত ব্যাধি। অনুসন্ধান করিলে বোধ হয় সকলের বাটীতেই এই রোগ অল্প বিস্তর দেখিতে পাওয়া যায়। ইহা যখন মনুষ্য সমাজকে এরূপভাবে আক্রমণ করিয়া রহিয়াছে, তখন এ বিষয় কিছু জানা সকলেরই অতীব কর্ত্তব্য। আপাততঃ ক্ষত অতি সামান্য ব্যাধি বলিয়া মনে হইলেও অজ্ঞানতা এবং অসাবধানতার জন্য ইহাই অনেক সময়ে প্রাণনাশের কারণ হইয়া থাকে।

এখন দেখা যাউক কিরূপে ক্ষতের উৎপত্তি হয়? সকলেই জানেন যে, শরীরের কোন স্থানের চর্ম্ম কাটিয়া না গেলে ঘা জন্মিতে পারে না। ছেলেদের খেলিবার সময় পড়িয়া গিয়া শরীরের নানা স্থান কাটিয়া থাকে, সুতরাং ইহা তাহাদের মধ্যে প্রায় দেখিতে পাওয়া যায়। মুটে, মজুর, ছুতার, কামার প্রভৃতি শ্রমজীবী লোকের মধ্যেও এই রোগের বহুল বিস্তৃতি আছে। ইহা হইতে বুঝিতে পারা যাইতেছে যে, এই রোগ অজ্ঞ ও অশিক্ষিত লোকের মধ্যে হইবার বেশী সম্ভাবনা।

এখন দেখা যাউক শরীরের কোন স্থান কাটিয়া গেলে ঘা হয় কেন? এ বিষয় ভাল করিয়া বুঝিতে গেলে মানুষের চক্ষুর অগোচরে যে জীবজগত রহিয়াছে—সে সম্বন্ধে কিছু আলোচনা করা দরকার। আমরা অহঃরহো চক্ষুদ্বারা যে সমস্ত জীব জন্তু দেখিতে পাই, তাহা ছাড়া অসংখ্য জীব এই বিশ্বব্যাপ্ত করিয়া রহিয়াছে। চিরঃতুষার মণ্ডিত উন্নত পর্ব্বত শিখর ও বিস্তৃত মহাসাগরের উপরিভাগের বায়ুমণ্ডল ব্যতীত এমন কোন স্থান নাই—যেথায় এই সকল জীবানু বহুল পরিমাণে দৃষ্ট হয় না। ইহারা সংখ্যায় এত অধিক যে, কলিকাতার ন্যায় কোন সহরের এক ঘন ইঞ্চি (এক ইঞ্চি দীর্ঘ, এক ইঞ্চি প্রস্থ ও এক ইঞ্চি উচ্চ) পরিমিত বায়ু পরীক্ষা করিলে বহু সহস্র

এইরূপ জীবাণু দেখিতে পাওয়া যায়। বৈজ্ঞানিকেরা নানা উপায়ে এই সকল জীবাণুর আহার বিহার আচার, ব্যবহার প্রভৃতি সম্বন্ধে অনেক তথ্য নির্ণয় করিয়াছেন। পূর্ব্বেই বলা হইয়াছে যে, ইহারা সর্ব্বত্রই সকল সময়ে বিদ্যমান। ইহাদের মধ্যে কতকগুলি মনুষ্যের হিতকারী ও কতকগুলি রোগোৎপাদক। নিউমোনিয়া, টাইফয়েড, কলেরা বসন্ত প্রভৃতি রোগের কারণ আর কিছুই নহে লক্ষ, লক্ষ এই সকল ব্যাধিকারী জীবাণু এককালে শরীরকে আক্রমণ করে। অনুবীক্ষণ প্রভৃতি নানা প্রকার যন্ত্রদ্বারা নির্ণয় করা হইয়াছে যে বিভিন্ন প্রকারের জীব বিভিন্ন রোগ উৎপাদন করে। এখন দেখা যাউক আমরা এই শত্রুপুরী মধ্যে বাস করিয়া কিরূপে আত্মরক্ষা করিতেছি। এই সকল জীবাণুর সহিত অহঃরহঃ দ্বন্দ্ব করিবার জন্য পরমেশ্বর আমাদের রক্তে এবং শুধু আমাদের কেন সকল জন্তুর রক্তে একপ্রকার জীবাণু রাখিয়াছেন। এই দ্বন্দ্বে যখন রক্তের জীবাণু পরাস্ত হয়, তখনই রোগ হইয়া থাকে। ইহা ব্যতীত এই সকল জীবাণুকে শরীরমধ্যে প্রবেশ করিতে হইলে হয় চর্ম্ম ভেদ করিয়া না হয় নিশ্বাস বায়ুর সহিত অথবা খাদ্যদ্রব্যের সহিত যাইতে হইবে। কিন্তু আমাদের এই সকল দ্বারগুলিই বিশেষভাবে রক্ষিত। সুস্থ, অক্ষত চর্ম্ম ভেদ করিয়া ইহারা শরীরমধ্যে প্রবেশ করিতে পারে না। আমাদের পাকস্থলীতে একপ্রকার অম্লরস থাকে – যাহার সংস্পর্শে খাদ্যদ্রব্য আসিলে খাদ্যের অধিকাংশ জীবাণু নষ্ট হইয়া যায়। নিশ্বাস বায়ুর সহিত ইহারা শরীর মধ্যে প্রবেশ করিলে অধিকাংশ প্রশ্বাসের সহিত বাহির হইয়া আইসে। সামান্য যদি কিছু থাকে—তাহাও শ্বাস প্রণালীতে একপ্রকার জীবাণু আছে যাহাদ্বারা বিতাড়িত হয়। অতএব দেখা যাইতেছে যে। সুস্থ সবল দেহমধ্যে এই সকল জীবাণুর প্রবেশের সকল পথগুলিই বিশেষভাবে সংরক্ষিত। তবে যদি কোন উপায়ে উহাদের সংরক্ষণ ক্ষমতা নষ্ট হইয়া যায়, তাহা হইলে শরীর ঐ সকল জীবাণু দ্বারা আক্রান্ত হয়। চর্ম্মের কোন স্থান কাটিয়া বা ছিঁড়িয়া গেলে ঐ ছিন্ন অরক্ষিত পথ দিয়া তৎক্ষণাৎ বহুসংখ্যক ঐ সকল জীবাণু শরীর মধ্যে প্রবেশ করিয়া নানা প্রকার রোগ উৎপাদন করিতে পারে। এখন বুঝিতে পারা যাইতেছে যে ক্ষত, অতি সামান্য ব্যাধি বলিয়া উপেক্ষিত হইলেও ইহা হইতে কিরূপে অনেক মারাত্মক রোগ হইবার সম্ভাবনা আছে। অনেকে হয়ত মনে করিবেন আমাদের শরীরে কাটা ছেঁড়া রোজই হইতেছে কিন্তু আমরা সকলেই মারাত্মক রোগে ভুগিতেছি না। ইহার কারণ এই যে, সামান্য ঘা উৎপন্ন করিবার জীবাণু যত অধিক পরিমাণে বায়ুমণ্ডলে দেখিতে পাওয়া যায়, কঠিন ব্যাধির বীজ তত অধিক পরিমাণ নাই। ইহা ছাড়া পূর্ব্বেই বলা হইয়াছে –ঐ সকল জীবাণুকে নষ্ট করিবার জন্য ভগবান আমাদের রক্তে এক প্রকার জীবাণু দিয়াছেন। যেমন বাহিরের জীবাণু শরীর মধ্যে প্রবেশ করিবার চেষ্টা করে, অমনই রক্তের জীবাণু উহাদিগকে ধ্বংস করিয়া ফেলে। সেই কারণে সামান্য ক্ষত হইতে প্রায় গুরুতর রোগ দেখিতে পাওয়া না গেলেও Tetanus (টিটেনাস) Cellus t'on (সেলুসাইটিস্) gangrene (গ্যানগ্রুন্) Erysipelas (ইরিরিসিপ্ল্যাস) প্রভৃতি ভীষণ

ভীষণ ব্যাধি অনেক সময়ে এইরূপ সামান্য ক্ষত হইতেই আরম্ভ হয়। এই সকল জীবানু যে কেবল বায়ুমণ্ডল হইতে আইসে তাহা নহে, অনেক সময়ে যে যন্ত্র হইতে ক্ষত উৎপন্ন হয় তাহা বিষাক্ত থাকে। নাপিতের ক্ষুরে কামাইবার সময় কাটিয়া গিয়া অথবা অপরিস্কৃত ছুরীদ্বারা ফোড়া কাটিয়া কত বিষময় ফল হইয়াছে তাহা অনেকেই দেখিয়াছেন। সেইজন্য ক্ষত সামান্য হইলেও তাহা উপেক্ষা করা কোনক্রমে উচিত নহে।

ক্ষত চিকিৎসা সম্বন্ধে সামান্য কিছু বলিয়া আমরা এই প্রবন্ধ শেষ করিব। অজ্ঞ লোকের ভিতর এ বিষয়ে অনেক কুপ্রথা প্রচলিত আছে। শরীরের কোন স্থান কাটিয়া গেলে কেহ টিকার গুঁড় কেহ চিনি, আবার কেহবা ধুলা, গোবর, ঘরের ঝুল প্রভৃতি নিকটে যাহা পান তাহাই ক্ষত স্থনে দিয়া থাকেন। অনেক স্থলে ইহার দ্বারা রক্ত তৎক্ষণাৎ বন্ধ হইয়া যায় সত্য, কিন্তু পরিণাম ফল কত ভয়ঙ্কর হইতে পারে তাহা উপরোক্ত বিষয় হইতে স্পষ্ট বুঝিতে পারিতেছেন।

আবার এই ক্ষত চিকিৎসার জন্য শিক্ষিত সমাজে Zambuk (জামবাক) Borofax (বোরেফেকস) প্রভৃতি মূল্যবান ঔষধেরও বেশ ব্যবহার চলিতেছে। যেমন ধুলিকাদা প্রভৃতি দ্রব্য বর্জ্জনীয়,সেইরূপ জামবাক, বোরোফেক্স প্রভৃতি মূল্যবান দ্রব্যও অনাবশ্যক। শরীরের কোন স্থান কাটিয়া গেলে প্রথমতঃ উহা পরিষ্কার জলদ্বারা উত্তমরূপে ধৌত করা উচিত, যেন ধুলা কাদা প্রভৃতি কোনরূপ ময়লা উহার মধ্যে না থাকে; যদি কোন দ্রব্য ভিতরে প্রবেশ করিয়া থাকে তাহা বাহির করিয়া ফেলিতে হইবে। পরে তুলি দিয়া ঐ ক্ষতের উপর Iodine (টিংচার আওডিন) লাগাইয়া দিলে যে সকল জীবাণু ঐ ক্ষতের মধ্যে প্রবেশ করে—তাহার অধিকাংশ নষ্ট হইয়া যায়। পরে Tr. Benzoin (টিংচার বেনজয়েন) অল্প তুলায় লাগাইয়া ঐ ক্ষতের উপর বসাইয়া দিলে রক্ত বন্ধ হইয়া যায়, উহাতে ধুলা বালি প্রভৃতি বাহিরের ময়লা প্রবেশ করিতে পারে না ও অনেক সময় ক্ষত ও উত্তমরূপে আরোগ্য হইয়া যায়। যদি ক্ষতটী না শুকাইয়া ঘায়ে পরিণত হয়, তাহা হইলে Benzoin. লাগাইয়া যে তুলাটী ঘায়ের উপর বসান হইয়াছিল উহা উঠাইয়া ফেলিতে হইবে ও ক্ষতটী প্রত্যহ গরম জলে ধুইয়া নিম্নলিখিত মলম লাগাইয়া পরিস্কার কাপড় দিয়া বাঁধিয়া রাখিলেই শীঘ্র আরোগ্য হইয়া যায়। অনেকের বিশ্বাস, ঘায়ে বাতাস না লাগিলে ঘা শুখায় না, কিন্তু ইহা সম্পুর্ণ ভুল। পূর্ব্বেই বলা হইয়াছে যে, বাতাস বিশেষতঃ কলিকাতার ন্যায় সহরের বাতাস কিরূপ আবর্জ্জনা পূর্ণ। সুতরাং ঘা খোলা রহিলে উপকার অপেক্ষা অপকার হইবারই সম্ভাবনা বেশী।

ঘায়ের জন্য নানা প্রকার মলম ব্যবহৃত হইয়া থাকে, উহার মধ্যে নিম্নলিখিত ঔষধটী সুলভ ও সহজসাধ্য। আধ তোলা পরিমাণ Boric Acid (বোরিক অ্যাসিড) ও এক আউন্স ভেসলীন উত্তম রূপে মিশ্রিত করিয়া একটী শিশিতে ভরিয়া রাখিতে হয়। ঘায়ে লাগাইবার সময় উহা একটু গরম করিয়া লইতে পারিলে ভাল। ইহাও যদি সংগ্রহ করিতে পারা না যায়, তাহা হইলে আমাদের চির-

পরিচিত গব্যঘৃত ও নিমপাতা গরম করিয়া লইলেও চলিতে পারে।

ক্ষত সামান্য হইলে উপরোক্ত উপায়ে চিকিৎসা করিলেই যথেষ্ট হইবে। কিন্তু যদি উহার পরিমাণ অধিক হয় তাহা হইলে চিকিৎসকের পরামর্শ গ্রহণ করা কর্ত্তব্য, কেননা তিনি আবশ্যক মনে করিলে Tetanus প্রভৃতি মারাত্মক রোগ যাহাতে জন্মিতে না পারে—সে সম্বন্ধে সাবধান হইবেন। যদিও সামান্য ক্ষত হইতেও অনেক সময় কঠিন ব্যাধি জন্মিয়া থাকে, কিন্তু প্রতি পদবিক্ষেপে চিকিৎসকের পরামর্শ লইয়া চলাও অসম্ভব। এবিষয়ে পরমেশ্বরের উপর আত্মনির্ভর ভিন্ন আমাদের আর গত্যন্তর নাই।

মুখশুদ্ধি

[রায় বাহাদুর ডাঃ শ্রীচুনীলাল বসু, C. I. E., I. S. O., M. B.]

আহারের পর মুখশুদ্ধির ব্যবস্থা আমাদের দেশের সকল শ্রেণীর লোকের মধ্যে বিস্তারিত ভাবে প্রচলিত দেখিতে পাওয়া যায়। সাধু, বৈরাগী প্রভৃতি যাহারা সংসারিক ভোগসুখের প্রতি বীতরাগ হইয়াছেন,তাঁহার মুখশুদ্ধির জন্য হরীতকী ব্যবহার করিয়া থাকেন এবং অশৌচাবস্থায় যখন আমরা বিলাসিতার দ্রব্য পরিবর্জ্জন করিয়া থাকি, তখনও আমরা আহারের পর হরীতকী ব্যবহার করি। অপর সময়ে আমরা পান অথবা সুপারি, লবঙ্গ, এলাইচ প্রভৃতি মসলা আহারের পর নিয়মিতরূপে ব্যবহার করিয়া থাকি।

আয়ুর্ব্বেদ প্রণেতৃগণ হরীতকীর গুণের এতই পক্ষপাতী ছিলেন যে, তাঁহারা এই ফলকে "প্রাণদা," "সুধা," "ভিষক্‌প্রিয়া" বলিয়া বর্ণনা করিয়াছেন। একটী সাধারণ বচন প্রচলিত আছে যে, বরঞ্চ মাতাকেও কখনও কুপিতা হইতে দেখা যায়, কিন্তু উদরস্থ হরীতকী কখনই উগ্রস্বভাব ধারণ করে না অর্থাৎ হরীতকীর ব্যবহারে কোন অনিষ্ট সংঘটিত হয় না।

বোধ হয় অনেকেই লক্ষ্য করিয়াছেন যে আহারের পর মুখের মধ্যে ভুক্তদ্রব্যের একটা আস্বাদ ও গন্ধ অনেক্ষণ পর্য্যন্ত বিদ্যমান থাকে। অনেক সময়ে উত্তমরূপে মুখ প্রক্ষালন করিলেও এই গন্ধ একেবারে দূরীভূত হয় না। স্বয়ং উহা অনুভব করিতে না পারিলেও কাহারও সহিত কথা কহিলে ঐ ব্যক্তি উক্ত গন্ধ অনুভব করিয়া থাকে। যে কোন প্রকার মুখশুদ্ধির ব্যবহারে ঐ গন্ধ ও স্বাদ একেবারে দূরীভূত হইয়া যায়।

অনেকের মুখে স্বভাবতঃই একটা দুর্গন্ধ বিদ্যমান থাকে। অনেক সময়ে খাদ্যের সুপরিপাক না হইলে অথবা যকৃতের ক্রিয়া সুচারু-রূপে সম্পন্ন না হইলে, মুখে দুর্গন্ধ অনুভুত হয়; ইংরাজীতে ইহাকে foul-breath কহে। যাহার মুখে দুর্গন্ধ, অনেক সময়ে সে স্বয়ং তাহা অনুভব করিতে পারে না। কিন্তু যে উহার নিকটে থাকে অথবা উহার সহিত কথাবার্ত্তা কহে, তাহাকে কিরূপ একটা অসুবিধা ভোগ করিতে

হয় তাহা কাহাকেও বুঝাইবার আবশ্যকতা নাই। যাহাদিগের মুখে দুর্গন্ধ, তাহাদের সহবাস লোকে সাধ্যমত পরিত্যাগ করিতে চেষ্টা করে। পান বা হরীতকী নিয়মিতভাবে মুখশুদ্ধিরূপে ব্যবহৃত হইলে এই নিন্দনীয় রোগের সবিশেষ উপশম হইয়া থাকে।

পান বা সুগন্ধি মসলা মুখের ভিতর রাখিলে ঈষৎ উত্তেজনা উপস্থিত হইয়া অধিক পরিমাণে লালা (Saliva) নিঃসারিত হয়। আমাদের অধিকাংশ খাদ্যই শ্বেত-সারঘটিত। লালার সাহায্যে খাদ্যের শ্বেতসারাংশ শর্করায় পরিণত হইয়া পরিপাক প্রাপ্ত হয়, সুতরাং মুখশুদ্ধি করিবার পদার্থ দ্বারা গৌণ-ভাবে খাদ্যপরিপাকের সহায়তা হইয়া থাকে।

আহারের অব্যবহিত পরে যাহাদের অম্লোদ্গার নির্গত হয়, পান খাইলে তন্মধ্যস্থিত চূণের দ্বারা উহা নিবারিত হয়। অম্লাধিক্যযুক্ত অজীর্ণ রোগে পানের নিয়মিত ব্যবহারে উপকার সাধিত হইতে দেখা যায়।

আমরা পানের সহিত লবঙ্গ, এলাইচ, মৌরি, যমানী, রাধুনি, কাবাবচিনি, দারুচিনি, জৈত্রী, কর্পূর প্রভৃতি যে সকল সুগন্ধি মসলা ব্যবহার করিয়া থাকি তাহাদিগের সকলগুলিরই কিয়ৎ পরিমাণ বায়ুনিঃসারক ও পচননিবারক গুণ আছে। ইহাদিগের ব্যবহারে ভুক্তদ্রব্যের অসাময়িক বিকার (Fermentation) নিবারিত হইয়া পেট ফাঁপা, পেটের মধ্যে দুর্গন্ধময় বাষ্পের সঞ্চার, উদরাময় প্রভৃতি অজীর্ণঘটিত নানাবিধ উপদ্রব হইতে কিয়ৎপরিমাণে শান্তি লাভ করিতে পারা যায়। তবে পানের সহিত অধিক পরিমাণে সুপারি ব্যবহার করিলে ক্ষুধামান্দ্য উপস্থিত হয় এবং সুপারির দোষ থাকিলে, মাথা ঘোরা, বমি প্রভৃতি হইয়া শরীর অসুস্থ হয়।

এ দেশে কতদিন পানের ব্যবহার চলিয়া অসিতেছে, তাহা নির্ণয় করা দুঃসাধ্য। সুশ্রুত প্রভৃতি অতি প্রাচীন আয়ুর্বেদ গ্রন্থে পানের গুণ বর্ণিত হইয়াছে। সুশ্রুতের মতে পান সুগন্ধি, ঈষৎ উত্তেজক, বায়ুনিঃসারক ও ধারক; ইহার ব্যবহারে মুখের দুর্গন্ধ নষ্ট হয় এবং কণ্ঠস্বর পরিস্কৃত হয়। যাঁহাদের পান ব্যবহার করা অভ্যাস, অধিকক্ষণ পান না খাইলে তাঁহার একটু অবসন্নতা বোধ করেন, পান খাইলেই ঐ অবসাদ অন্তর্হিত হয়। বৈদ্য চিকিৎসায় বিবিধ রোগে পানের অভ্যন্তরীণ ও বাহ্য প্রয়োগ নির্দ্দিষ্ট আছে। কিছুদিন পূর্ব্বে যখন পানে 'পোকা" হইয়াছে বলিয়া মিথ্যা জনরব উঠিয়াছিল, তখন কয়েক দিন পান ছাড়িতে হইয়াছিল বলিয়া অনেকের ক্লেশের পরিসীমা ছিল না।

কিন্তু পান এরূপ উপকারী পদার্থ হইলেও ইহার অপরিমিত ব্যবহারে নানারূপ অনিষ্ট সংঘটিত হইতে দেখা যায়। মুখের ভিতর সর্ব্বদা পান থাকিলে শব্দ স্পষ্টরূপে উচ্চারিত হয় না. সুতরাং কথাবার্ত্তা কহিবার অথবা পাঠ আবৃত্তি করিবার বিশেষ অসুবিধা উপস্থিত হয়। আমাদের দেশে একটা কথা প্রচলিত আছে যে বেশী পান খাইলে জিভ্ মোটা হইয়া উচ্চারণ অস্পষ্ট হয়, এইজন্য অল্প বয়স্ক বালকদিগকে পান খাইতে নিষেধ করা হয়। পান মুখে করিয়া কথা কহিতে গেলে অনেক সময়ে চর্ব্বি-পান-মিশ্রিত মুখামৃত নিজের ও নিকটস্থ ব্যক্তির শরীর ও বস্ত্রাদির উপর পতিত হয়; ইহাতে লোকে যে কিরূপ বিরক্ত হয়, তাহা সহজে অনুমান করিয়া

লওয়া যাইতে পারে। বেশী পান খাইলে সর্ব্বদা 'ছেপ' গিলিবার বা ফেলিবার প্রয়োজন হয়; এই উভয় ক্রিয়ার কোনটীই স্বাস্থ্যসম্মত নহে। অনেক লোকের যেখানে সেখানে পানের 'ছেপ' ফেলিবার কদভ্যাস দেখিতে পাওয়া যায়; ইহাতে ঘর দরজা, দেওয়াল মেঝে উঠান প্রভৃতি সকল স্থানই অপরিষ্কৃত ও দুর্গন্ধযুক্ত হয়। পাঁচজনের মধ্যে বসিয়া যাহারা পিক্‌দানির মধ্যেও 'ছেপ' ফেলিয়া থাকেন, তাঁহারা বোধ হয় বুঝিতে পারেন না যে এই কদভ্যাস সমবেত ব্যক্তিবৃন্দের কিরূপ বিরক্তি উৎপাদন করিয়া থাকে। পানের "পিচে" রঞ্জিত জামা চাদর বড়ই অপ্রীতিকর দৃশ্য নয়নপথে উপস্থিত করে।

অধিক পান খাইলে ক্ষুধামান্দ্য উপস্থিত হয় এবং পরিপাক-শক্তি ক্ষীণ হয়। এরূপ দেখা গিয়াছে যে যাহাদের পান খাওয়া অভ্যাস, দীর্ঘ উপবাসের সময় পান খাইতে পাইলে তাহারা ক্ষুধার তীব্রতা অনুভব করে না, কিন্তু পান না পাইলে, শীঘ্র তাহাদের শরীর অবসন্ন হইয়া পড়ে। অধিক পান খাইলে চুণ লাগিয়া মাড়ী ক্ষয়প্রাপ্ত হয় এবং দাঁত আল্‌গা হইয়া অকালে স্খলিত হয়। চর্ব্বিত পানের অংশ অধিক্ষণ দন্তগহ্বরের মধ্যে অবরুদ্ধ থাকিলে বিকৃতি প্রাপ্ত হয় এবং দন্তশূল, মাড়ীফোলা এবং অন্যান্য দন্ত-রোগ উৎপাদন করিয়া অশেষ যন্ত্রনার কারণ হইয়া উঠে। পানের "বিষম" কিরূপ ক্লেশদায়ক, তাহা ভুক্তভোগী মাত্রেই অবগত আছেন। সর্ব্বদা পান মুখে থাকিলে "বিষম" লাগিবার অধিক সম্ভাবনা।

এই সকল অসুবিধার জন্য কেহ কেহ পানের ব্যবহার একেবারে ছাড়িয়া দিয়াছেন। বিলাতফেরৎ ভারতবাসীদিগের মধ্যে অনেকেই পান খান না, কেহ কেহ পানের পরিবর্ত্তে লবঙ্গ, এলাইচ প্রভৃতি মসলা ব্যবহার করিয়া থাকেন। অনেকে সরকারী আপিসে বা আদালতে কাজ করিবার সময় পান ব্যবহার করেন না—এ অভ্যাসটী বড়ই সুসঙ্গত। সাহেবেরা আমাদের পান খাওয়া পছন্দ করেন না, সুতরাং সাহেবদের সহিত যাঁহাদের সর্ব্বদা রাজকর্ম্ম করিতে হয়, তাঁহাদের সেই সময় পান না খাইলেই ভাল হয়। কিন্তু সাহেবদিগের চক্ষে ইহা ভাল লাগে না বলিয়া এই প্রাচীন, নির্দ্দোষ, জাতীয় আচারটীকে একেবারে পরিত্যাগ করিবার কোন বিশিষ্ট কারণ দেখিতে পাই না। কাজকর্ম্ম করিবার সময় পান না খাইয়া অহারের পর বা বিশ্রামের সময় পরিমিত মাত্রায় পান খাইলে কোন দোষ হয় না, বরঞ্চ পূর্ব্বকথিত বিবিধ উপকার লাভ করা যায়। পান খাইয়া মুখ বেশ করিয়া ধুইয়া ফেলিলে, ইহার বিরুদ্ধে কোনরূপ আপত্তি থাকিতে পারে না। অতএব অকারণ একটী তৃপ্তিপদ, উপকারী ভোগ্যবস্তু হইতে বঞ্চিত থাকিবার কোন আবশ্যকতা দেখিতে পাওয়া যায় না। তবে যাঁহাদের পানে রুচি নাই তাঁহাদের কথা স্বতন্ত্র।

পান আমাদের সমাজে ভদ্রতা ও সন্মান রক্ষার একটী শ্রেষ্ঠ উপকরণ। কেহ বাটীতে আসিলে তাহাকে পান না দেওয়া একটা সৌজন্যবহির্ভূত কার্য্য বলিয়া বিবেচিত হইয়া থাকে। রাজসভায় ও সামাজিক উৎসব উপলক্ষে পান বিতরণ বিষয়ে সম্মানের চিহ্ন বলিয়া বিবেচিত হয়। হিন্দুর সামাজিক আচার মাত্রেই পান একটী মঙ্গলসূচক

পদার্থ। পানের চাষ করিবার জন্য হিন্দু সমাজে "বারুই" নামক একটী ভিন্ন জাতির সৃষ্টি হইয়াছে এবং পানের ব্যবসা করিয়া বহুলোক জীবিকা সংগ্রহ করিতেছে। পানের পরিমিত ব্যবহারে যখন ইষ্ট ব্যতীত কোনরূপ অনিষ্ট সাধিত হয় না, তখন এই বহুপ্রাচীন জাতীয় আচারের এককালীন পরিবর্জ্জন করিবার উপদেপ সুযুক্তি বা স্বদেশ হিতৈষণার পরিচয় প্রদান করে না।

সূর্য্য-রশ্মি

(দুই)

[অধ্যাপক শ্রীবিভূতি ভূষণ ঘোষাল, M. A. B. L]

বিজ্ঞান বলে, স্বাস্থ্যের আকর রবির আলো - যে রবি আকাশের গ্রহ নক্ষত্রকে নিজের তেজের প্রভাবে উজ্জ্বল করে তুলছে তাই আজ এমন দিন এক্ষেত্রে যে ডাক্তারী শিশি-বোতল ছুরী-কাঁটার স্থান অধিকার করছেন ধীরে ধীরে এই দিবাকর।

নিউ ইয়র্কের ডাক্তার আল্‌ফ্রেড হেস্ সাহেব সম্প্রতি প্রমাণ করেছেন যে, সূর্য্যের আলো শুধু যে মানুষের রোগ নিরাময় করে তা' নয়, তার দ্বারা মানুষের দেহে রোগ নিয়ে এসে ইচ্ছামত সেটা সারানো যেতে পারে। আর এ কাজটা বিজ্ঞানাগারে প্রস্তুত ultra-violet কিরণের দ্বারা ও সম্ভব। ডাঃ হেস্ শুধু সূর্য্যের আলোর সাহায্যে এমন অনেক রিকেট রোগের আক্রান্ত শিশুর জীবনদান করেছেন, —ডাক্তারেরা যাদের আশা ভরসা ছেড়ে দিয়ে বসে ছিলেন।

আর আজ সারা জগতে যক্ষ্মা, নিউমোনিয়া, এক্‌সেমা প্রভৃতি নানান্ রোগ সারানো হচ্ছে শুধু সৌর-চিকিৎসার সাহায্যে।

ডাঃ হেস্ বলেন,—সূর্য্যের আলো রোগীকে নিরাময় করে; সুস্থদেহে বল দেয়; শরীরের রোগ—আক্রমণে বাধা দানের শক্তিটাকে বাড়িয়ে তোলে; জীবনী শক্তির বৃদ্ধি করে; এক কথায় মানুষকে নব জীবনের অধিকারে ধন্য করে। মানুষের পুষ্টিকর খাদ্য যা' কিছু সূর্য্যের আলো থেকেই তার সৃষ্টি। কাজেই এ সম্বন্ধে জ্ঞান বিস্তার হ'লে পর মানবজাতি পূর্ণতার দিকে অগ্রসর হবে।

এ পাগলের প্রলাপ নয়। এ উক্তি তাঁর জীবন ব্যাপী সাধনার ফল। তিনি সূর্য্যের ultra-violet রশ্মির প্রভাবে কাঁচা তরকারীর পোষ্টাই শক্তি বাড়িয়ে তুলেছেন; আর দেখিয়েছেন সবাইকে যে, রৌদ্রস্নাত গোচারণে চরে বেড়ায় সে সব গরু তাদের দুধ পশু শাবকের পুষ্টিসাধনের পক্ষে কত অনুকূল। এদিকে তিনি আবার দেখিয়েছেন ছায়ায় বাঁধা যে সব গরু শুক্‌নো খড় দানা খেয়ে থাকে,

তাদের দুধ সেই সব পশু-শাবকদের দুর্ব্বল করে তুলেচে, এমন কি, তাতে তাদের মৃত্যুও অনেক সময় এগিয়ে এসেচে।

ডাঃ হেস্ আরো প্রমাণ করেচেন যে দিন কয়েক মিনিট রোদে থাক্‌লে শিশুর দেহে যে পরিমাণ চূণ আর ফস্‌ফরাস্ আছে দু'হপ্তার ভিতর তা' দ্বিগুণ হয়ে যাবে। রোদে ভাজা হ'লে মানুষের রক্তপ্রবাহে ও কঙ্কাল আর শিরাউপশিরার ভিতর অনেকগুলো পরিবর্ত্তন আসে,—তা'তে লোকের রোগ সারে, তার দেহটা গড়ে ওঠে, শরীরে জোর আসে, একটা নতুন জীবনের সাড়া পড়ে যায় তার সকল অঙ্গে।

তাই এখন ডাক্তারেরা বল্‌তে আরম্ভ করছেন —ওষুধ পত্তর ছেড়ে দিয়ে রোদ আর বাতাসকে জীবনের সহচর করো। তাহ'লেই বাঁচতে পারবে, নইলে নয়।

আড়াই হাজার বছর আগে গ্রীসের হিপোক্রেটিস্ এই সত্য উপলব্ধি করেছিলেন। আজ সেই সত্যটা আমরা বড়ো করে দেখ্‌ছি—জীবনের সন্ধান পথে প্রকৃতির গতি অনুসরণ করো।

ডাঃ হেস্ বল্‌চেন,—রোগের আক্রমণ থেকে আত্মরক্ষার ক্ষমতাকেই আমরা 'স্বাস্থ্য' নামে জানি। এই ক্ষমতাটা বাড়িয়ে তোলে সূর্য্যের আলো। রোদ রোগের জীবাণু নষ্ট করে আর মানুষের জীবনী শক্তিটাকে আরো সজীব ক'রে তুল্‌তে পারে। মানুষ রীতিমত রোদে স্নান আরম্ভ করে দিলে ওষুধ-বিষুধের কোনো দরকারই থাক্‌বে না। আমরা সব আছি সূর্য্য থেকে অনেকদূরে; অন্ধকারেই বাস করি আমরা বেশীর ভাগ। অভ্যাস আর সংস্কারের বেড়াজাল চারদিক থেকে আমাদের ঘিরে ফেল্‌চে। আর আমাদের তেজ, আমাদের জীবনী তিল তিল ক'রে ক্ষয় করচে। রোদ আর বাতাসের প্রধান বাধা কতকগুলো বাহিরের আর ভিতরের কাপড়চোপড়ে মানুষ নিজেকে ঢেকে রেখেচে। তাই তারা আজ বিধাতার দান যে স্বাস্থ্য তা' থেকে বঞ্চিত হারানো তেজ ফিরিয়ে আন্‌তে গেলে, সভ্যতার নানান্ ব্যাধির হাত থেকে মুক্ত হ'তে গেলে, সূর্য্যেরপানে তাকাতে হবে—আমাদের আদব-কায়দা দুরস্ত কাপড় চোপড় পরা আর চল্‌বে না।

সূর্য্যের যে ultra-violet রশ্মি জীবনী শক্তির আকর তার সব চেয়ে বেশী প্রভাব দেখ্‌তে পাই দু'পুরের আগে সাতটা থেকে এগারোটার ভিতর। এটা মনে রাখ্‌তে হবে—সূর্য্যের আলো আর উত্তাপ এক নয়। উত্তাপ শরীরকে দুর্ব্বল করে; কিন্তু তাকে তাজা করবার প্রধান উপায়—আলো।

ডাঃ হেসের উক্তির প্রামাণিকতা আজ জগতের প্রধান প্রধান বৈজ্ঞানিকেরা মেনে নিতে বাধ্য হচ্ছেন।

কনেক্‌টিকাটের মেরিডেন সহরে যক্ষ্মা রোগীর যে স্বাস্থ্য নিবাস আছে, সেখানে প্রত্যেক রোগীর দিনে অন্ততঃ দু'ঘণ্টা নিয়মমতো রোদে থাকার ব্যবস্থা করা হয়েছে। কোমরে একটা ক'রে কৌপীন ছাড়া আর আর কোনো কাপড় চোপড়ের ধার ধারে না তারা, যখন শীতের প্রকোপ বড় বেশী হয় তখনোও। তাদের এমন অভ্যাস হয়ে গেছে যে, শীতে তাদের এতটুকু কষ্ট হয় না কিম্বা অসুখ করে না।

বিলাতে sun light league তৈরী হয়েছে। রাণী আলেক্‌জান্দ্রা মৃত্যু অবধি তার পোষকতা করে এসেছিলেন। এই লীগের সভ্যদের উদ্দেশ্য বড় বড় সহরে যে ধোঁয়ার উপদ্রব মানুষকে রোদ পোহাতে বাধা দেয় সেই ধোঁয়া একেবারে দূর করা।

সূর্য্য-রশ্মি স্বাস্থ্যের আকর, এই মহা আবিষ্কারের সঙ্গে সঙ্গে আর একটা বড় জিনিস আমরা জান্‌তে পেরেছি,—যে, আমরা কতকগুলো অদরকারী কাপড় চোপড়ের বন্ধনে রোদ আর বাতাস থেকে নিজেদের বঞ্চিত কর্‌চি। এই আবিষ্কারের সঙ্গে আমাদের কাপড় চোপড়ের অনেক পরিবর্ত্তন হয়েচে। পঁচিশ বছরের মধ্যে মেয়েরা পরস্পর কাপড় অনেক কমিয়ে ফেলেচেন, আর ভারী গরম কাপড় ছেড়ে পাতলা ফিন্‌ফিনে কাপড়ের চলন হয়েচে তাঁদের ভিতর। রুচিবাগীশদের চট্‌বার কারণ যথেষ্ট হয়েচে বটে ; কিন্তু বিজ্ঞান বল্‌চে,—"বহুৎ আচ্ছা!" কেন না, স্পষ্টই দেখা যাচ্ছে যে, এতে করে' স্বাস্থ্যের দিক দিয়ে তাঁদের অনেক উপকার হচ্ছে। এখন পুরুষদের কাপড় চোপড়ের দিকে নজর দেওয়া উচিত। মেয়েদের মতো পাতলা কাপড়ের চলন তাঁদের ভিতর ও না হ'লে আর চল্‌বে না। এই হচ্ছে ডাঃ লিওনার্ড হিলের উপদেশ। পুরুষ এখনো পর্য্যন্ত শরীরের চারিদিকে কাপড় চোপড় জড়িয়ে রাখচেন। তার ফল দাঁড়াচ্ছে এই যে, নিউমোনিয়া রোগে মেয়েদের চেয়ে পুরুষদের মৃত্যুর হার তুলনায় ঢের বেশী। পুরুষ যদি নিজেদের প্রভুত্ব বজায় রাখতে চান, তাহ'লে মেয়েদের মতো কাপড় চোপড় সংক্ষেপ করতেই হইবে তাঁদের। রোদ আর বাতাস শরীরটাকে গড়তে পায় যা'তে তা'র উপায় কর্‌তে হবে।

মানুষের স্বাভাবিক অবস্থা হচ্ছে কাপড় চোপড়ের ভার কমিয়ে উলঙ্গ থাকা। সভ্যতার সঙ্গে সঙ্গে মানুষ সে স্বাভাবিক অবস্থা ভুলে প্রকৃতির নিয়মের ওপর নিজেদের মনগড়া নিয়ম চাপিয়ে দেহটাকে চারদিক থেকে আবৃত করে রেখেচে। কাজেই যে সব রোগ অসভ্য অবস্থায় মানুষের দেহের ত্রিসীমানায় আস্‌তে পার্‌তো না, আজ সেই সব রোগ চারদিকে ছড়িয়ে পড়েচে। এ সভ্যতার বাঁধন ছিঁড়ে ফেলে দিয়ে তখনকার যুগে যতটা সম্ভব প্রকৃতির শান্তিময় কোলে ফিরে যেতে হবে আমাদের।

লোকালয় থেকে অনেক দূরে অরণ্যের ভিতর বাস করচে যে সব অসভ্য জাতি তাদের পরিচ্ছদের বালাই বিশেষ নেই। কিন্তু কি শরীর, কি স্বাস্থ্য তাদের কষ্ট সহ্য করবার ক্ষমতাও তাদের কি অদ্ভুত! অসুখ কাকে বলে তা' তারা বড় জানে না। সভ্যতা যেই সেখানে নিজের পথ কেটে প্রবেশ করবে, তাদের গায়ে উঠ্‌বে নানা রকমের কাপড় চোপড়,—আর সভ্যজাতিদের মতো তা'রা ও হবে তখন মরণ-পথের উন্মুখ যাত্রী।

পলিসেনিরায়, আমেরিকায় ঠিক এই ব্যাপারটি ঘটেছে। সভ্যতার সংস্পর্শে এসে পরিচ্ছদের চাপে পড়ে পলিসেনিয় জাত এমন একটা অবস্থায় এসেচে এখন যে আর দু'দিন পরে পৃথিবীর বুক থেকে বুদ্‌বুদের মতো উবে যাবে তা'রা। আমেরিকার আদিম অধিবাসী লাল মানুষের দল আর নেই বল্লেও চলে।

পরিচ্ছদের বোঝা ঘাড় থেকে নামাবার জন্যে যে সব জাত উঠে পড়ে লেগেচে তাদের ভিতর সব চেয়ে অগ্রগামী হচ্ছে অসাধ্য-সাধক জার্ম্মান জাত।

সেখানে একটা লীগ গড়ে উঠেচে, তাদের মূলমন্ত্র হচ্ছে—"মানুষ, উলঙ্গ অবস্থায় শয্যাত্যাগ করে, সূর্য্যের দিকে তাকাও।" আজ এই লীগের সভ্য-সংখ্যা প্রায় ত্রিশ লাখে দাঁড়িয়েচে। এই লীগের সভ্যেরা লর্ড মন্‌বডোকে এ বিষয়ে তাঁদের অগ্রণী বলে মানেন। তিনি ১৭৯৫ সালে উলঙ্গ হ'য়ে নদীতে স্নান করে এই অবস্থায় কাদায় পড়ে থাক্‌তেন শোনা যায়। এই জার্ম্মানি লীগের অধীনে ১৮০টা বাগান,—৯০০০ খেলার মাঠ শুদ্ধ কামানের মডেল, ছুটির দিন উপভোগের জন্যে ১৫টা তাঁবু ৩৮০টা খোলা বনভোজনের জায়গা,—বাষ্প ও রৌদ্র স্নানের জন্যে ৩১টা বাড়ী,—৮০০ গ্রন্থাগার আর ৫০০০ সমিতি, তাদের কাজ যন্ত্রপাতী বিতরণ আর লীগের উদ্দেশ্য চারদিকে প্রচার করা। আর এতব্যাপার গড়ে তুল্‌তে পাঁচ বছরের বেশ সময়ী লাগে নি এদের। আশ্চর্য্য নয় কি?

ইংলণ্ডে সম্প্রতি একটা সমিতি তৈরী হয়েচে, তার নাম "রবি রশ্মি সমিতি', (Sun Ray Chut) সে সমিতির অস্তিত্বটা বেরিয়ে পড়ে হঠাৎ একটা আশ্চর্য্য খবরে, তাঁরা না কি স্ত্রী পুরুষ পঞ্চাশজন মিলে উলঙ্গ অবস্থায় হাইড পার্ক পেরিয়ে সার্পেণ্টাইনে সাঁতরাতে যাবার মতলব করেছিলেন। অবশ্য কাজে তা' ঘটে ওঠে নি। সে সময় বিলাতের সংবাদ পত্র মহল আর একটা খবর পান যে,—সামেক্সের সমুদ্রতীরে এই রকম পঞ্চাশজন তাঁবু গেড়ে বসেচেন,—আর তাঁরা শুধু দেহ উলঙ্গ করেই খতম হন নি, রান্না জিনিষের কোনো ধারই তাঁরা ধার্‌তেন না।

ফরাসী দেশে ফঁতেঁব্রো সহরে একটা প্রকৃতি উপাসকের দল হয়েছেন তাঁরা নিজেদের নাম রেখেছেন 'আরণ্যক ঋষি'। পাইরেনিসে মোনিকার কাছে স্পেনের পাহারা ২৬টি দম্পতীর তল্লাস পেয়েচে য'ারা একেবারে উলঙ্গ অবস্থায় দস্তুরমতো কুঁড়ে বেঁধে সংসার সুরু করে দিয়েচেন। তাঁদের সুখের অবধি নেই। ইতালীতেও সিসিলির সমুদ্র-তীরে একটা ন্যাংটা সমাজের পাত্তা মিলেচে। সুইট্‌জারল্যাণ্ড, ডেনমার্ক, ফিনল্যাণ্ড ও সুইডেনে এরকম দল দু'একটা আছে বলে' শোনা যায় মাঝে মাঝে

এসব একটা বিশেষ রকমের পাগলামী ছাড়া আর কিছুই নয়। বিজ্ঞান বলে,—তোমরা কাপড় চোপড়ের ন্যাটা বেজায় বাড়িয়ে তুলেচ। তার মানে এ নয় যে সবাইকে উলঙ্গ হয়ে থাকতে হবে, তার মানে হচ্ছে যে, গা হাত পা যতটা পারবে খোলা রাখ্‌বে একটা বীভৎস দৃশ্যের সৃষ্টি না করে—যতটা সম্ভব কম কাপড় চোপড়ে সভ্যতার কাঠামো বজায় রাখ্‌তে পারো; স্বাস্থ্যের পথে তত ভালো। প্রকৃতির কোলে ফিরে যেতে হ'বে,—তা' বলে এতদিনকার সভ্যতার সংস্কারটা একেবারে উড়িয়ে দিয়ে অসভ্য বর্ব্বরদের মতো জীবন যাত্রার উপদেশ বিজ্ঞান আজ পর্য্যন্ত কাউকে দেয় নি।

রোদ বাতাস আর আমাদের এই মাটি—মানুষের জীবনী এই তিনটির ওপরই নির্ভর করবে। এই হচ্ছে এখনকার দিনে বিজ্ঞানের চরম শিক্ষা,—এই হচ্ছে ভারতের বহু প্রাচীন জ্ঞান। যতটা সম্ভব এই তিনটির সদ্ব্যবহার কর্‌তে হবে দেহ, মন ও আত্মার ওপর এদের প্রভাব সব চেয়ে বেশী। এই শিক্ষাটুকু গ্রহণ করে জীবনের পথে অগ্রসর হ'তে হ'বে—এই হচ্ছে নবীন বিজ্ঞানের মঙ্গলময় বাণী।

ক্ষিতি, মরুৎ আর তেজ মানুষের দেহের তিনটি প্রধান উপাদান। তিনটির কোনোটিকে বাদ দেওয়া চলে না। মাটি, বা রোদ, বা বাতাস, এদের একটা না থাক্‌লে পৃথিবী ধ্বংস হয়ে যাবে,— এত শক্তি এরা ধারণ করে। সভ্যতার বেড়াজালের ভিতর ঢুকে আমরা সে কথা ভুলে গেছি। লজ্জা নিবারণের জন্যে কাপড় চোপড় দিয়ে নিজেদের সারা দেহটা ঢেকে রেখে তা'কে ক'রে দিয়েচে কাজের বার-ব্যাধির মন্দির। তাই বিজ্ঞান জোর গলায় বল্‌বে,—ওসব খুলে ফেল! জীবনের দুঃখরাশি থেকে মুক্তিলাভ করে ধন্য হও। নবজীবন লাভ করে, মানুষ পূর্ণ মানবের রূপ ধারণ করে সংসারকে স্বর্গ করে তোল।

যুগ যুগান্তর ধরে তিলে তিলে যে অভ্যাসের বাঁধন গড়ে উঠবে, সেটা ছেড়ে বেরিয়ে আসা একদিনে সম্ভব নয়। আর তা কর্‌তে যাওয়া ও আহামুকী। এখনো গায়ে ঢাকা দেওয়ার দরকার যথেষ্ট আর বিশেষতঃ শীতের দেশে। কিন্তু লোকে যে সব অদ্ভুত পরিচ্ছদ গায়ে চাপাচ্ছে, তার অনেকগুলোই অদরকারী এই হচ্ছে ও যুগের চিকিৎসকদের মত। সে সব যথেস্ট কমানো যেতে পারে, আর তা' কমাতে পারিলে সুফল অবশ্যম্ভাবী। সকলে তৈলঙ্গ স্বামী হ'তে পারবে না, এটা ঠিক; মহাত্মা গান্ধীর মতো শুধু কোমরে খানিকটা কাপড় প'রে বেরুনো সকলের সাহসে কুলোবে না, এ ও ঠিক; কিন্তু সবার চেষ্টা হওয়া উচিত যতটুকু প্রয়োজন তার বেশি কাপড় গায়ে না জড়ানো। এই রকম কর্‌লে ভবিষ্যতে এমন একটা দিন আসতে পারে যখন মানুষ পরিচ্ছদের কোন দরকার বিবেচনা করবে না।

সাইবিরিয়া বাসীদের ঘরে একটা বেশ নিয়ম আছে। সেখানকার শীতকালটা অসহ্য ও অসম্ভব-রকমের ঠাণ্ডা। তাই ছেলে মেয়েরা যাতে সে ঠাণ্ডা সহ্য করতে পারে সে জন্যে কচি বেলায় তাদের মায়েরা পাহাড়ে নদীতে দিনের পর দিন একটু একটু করে তাদের ডুবিয়ে স্নান করাতে থাকে কয়েকদিন পরে যখন একেবারে সেই কন্‌কনে জলে তাদের ডুবানো হয় তখন তাদের এতটুকু কষ্ট হয় না বা অসুখও করে না। এইরকম করে সেখানকার লোকের ছেলে মেয়েরা শীতের ভীষণ প্রকোপ সইবার জন্য তৈরী হয়।—রোদ আর বাতাস দিয়ে যারা জীবনীশক্তি বাড়িয়ে তুলতে চায়,—তাদেরও এই রকম অল্পে অল্পে অগ্রসর হতে হবে। তাড়াতাড়ি করলেই সব দিকে বাড়াবাড়ি হয়ে পড়বে তখন সামলানো অসম্ভব হয়ে দাঁড়াবে।

বিজ্ঞানের প্রদর্শিত পথে চলতে গেলে সূর্য্যের আলো সারাদেহে যথেস্ট উপভোগ করতে হবে। ঘরে বসে তা হবার যো নেই। পাহাড়ে, পর্ব্বতে সমুদ্রের তীরে খোলা মাঠে গিয়ে সকালের রোদ পোহাতে পার্‌লেই শরীর তাজা থাকবে। কিন্তু মাত্রা বাড়ালে আবার বিপদের সম্ভাবনা। যতটুকু দরকার তার বেশী পোহানো উচিত নয়। এই রোদ পোহানো অভ্যাস করলে এখন দাড়াবে যে রোদে আর মোটেই কষ্ট হবে না, বরং রবির আলোর সঞ্জীবনীতে মানুষ নবীন তেজ অপূর্ব্ব আনন্দ লাভ করে, ধীরে ধীরে সত্য শিব সুন্দরের দিকে আগুয়ান হতে থাকবে। বিধাতার আলোর ঝর্ণায় নিত্য স্নান

করে দুর্ব্বল মানবজাতি সুস্থ সবল দেহে নববলে তেজীয়ান হয়ে উঠবে। বিনতার গর্ভজাত অপুষ্টদেহ অরুণ সূর্য্যের রথে আরোহণ করে তেজস্বী হয়েছিলেন ; আমরাও এই চির বিনতা ধরণী জননীর দুর্ব্বল সন্তান ; আমরা ও অরুণের মতো রবিরশ্মির প্রভাবে ভবিষ্যতে গরুড়ের মহাতেজের অধিকারী হব—বিংশশতাব্দীর এই হচ্ছে সোনার স্বপ্ন। এ স্বপ্ন সফল হবে—কবির গায় "আসিবে, সেদিন আসিবে"।*

* মার্কিন পত্রিকা Physical culture এর কাছে লেখক অনেকটা ঋণী।—বি।

স্বাস্থ্য সংবাদ

গত ২রা আগষ্ট কলিকাতা বিশ্ববিদ্যালয়ের Student welfare কমিটির উদ্যোগে, বিশ্ববিদ্যালয়ের মাননীয় ভাইস্ চানসেলার Justice Sir Ewart greaves মহাশয়ের সভাপতিত্বে ৬২নং মেছুয়া বাজার ষ্ট্রীটস্থ Y. M. C. A. Hostel এর playground এ Physical culture এর একটি প্রদর্শনী হয়। সভায় বিশ্ববিদ্যালয়ের সিণ্ডিকেটের মেম্বার ও কলিকাতা কলেজের অধ্যক্ষগণের মধ্যে অনেকে উপস্থিত ছিলেন। ইহা ছাড়াও অনেক ডাক্তার ও উপস্থিত ছিলেন। প্রথমে Capt P. K. Gupta I. M. S. তাঁর দল লইয়া তাঁর প্রবর্ত্তিত ব্যায়াম সমূহ প্রদর্শন করান এবং সঙ্গে সঙ্গে তাঁর অবলম্বিত ব্যায়ামের উপকারিতা সম্বন্ধেও কিছু কিছু বলেন। তারপর Mr. H. G. Beal, Physical Director, Y. M. C. A. তাঁর দল লইয়া, তাঁর প্রবর্ত্তিত ব্যায়াম ও ক্রীড়া দ্বারা দর্শক বৃন্দের মন আকর্ষণ করেন। অতঃপর Capt Gupta তাঁর প্রদর্শিত ব্যায়াম সম্বন্ধে কিছু বলেন। Mr. Beal স্কুল এবং কলেজে কোন উপায়ে ছাত্রদের শারীরিক উন্নতি সাধন হইতে পারে তৎসম্বন্ধে নিজের বক্তব্য বলেন। অতঃপর Dr. Noehren, Y. M. C. A. হতে কি উপায়ে তাঁরা সমস্ত মাদ্রাজ প্রদেশের ছাত্র বৃন্দের শারীরিক উন্নতির ব্যবস্থা করিয়াছেন তাহা বলেন। তাঁর বক্তৃতা খুবই চিত্তাকর্ষক হয়েছিল। Capt J. N Benerjee বলেন প্রতিদিন সকালে ১৫ মিনিট করিয়া খালি পেটে (empty Stomach) এবং বিনা যন্ত্রপাতির সাহায্যে (free hand) ব্যায়াম করিলে শরীরের ও উন্নতি হয় ও সঙ্গে সঙ্গে সব কাজে উৎসাহ ও মনোযোগ বাড়ে। তিনি কোন যন্ত্রাদির পক্ষপাতী নহেন। তাঁর মতে বেশী রাত্রি জাগা উচিত নয়। রাত্রিতে সকালে শুইয়া খুব ভোরে উঠা উচিত। ইহা স্বাস্থ্যের পক্ষে উপকারী। অতঃপর মাননীয় সভাপতি মহাশয় বক্তৃতা করিলে পর সভাভঙ্গ হয়।

সন্দেহ ভঞ্জন

স্বা । ও রোগ প্রতীকার সম্বন্ধে আপনার কোনও সন্দেহ থাকিলে সেই সম্বন্ধে প্রশ্ন করিয়া দুই আনার টিকিট সহ পাঠাইবেন। আপনার প্রশ্নের উত্তর সাধারণের কাজে লাগিবে মনে হইলে এইস্থানে ছা । হইবে নতুবা, আপনার প্রশ্ন আপনার নিকট ডাক যোগে প্রেরিত হইবে।

প্রশ্ন। মশার কামড় হইতে নিস্কৃতি পাইবার কোনও উপায় আছে কি ?

শ্রীঅধর চন্দ্র মণ্ডল
পাবনা

উত্তর। নিম্নলিখিত ব্যবস্থা করিলে মশায় কামড়াইতে পারে না।

(১) ১ ড্রাম সিট্রোনিলা তৈল (Oil Citronilla) ২ আউন্স ভেসলিনের সহিত মিশাইয়া শরীরের যে অংশ গুলিতে মশা কামড়াইতে পারে অর্থাৎ কাপড়ে ঢাকা না থাকে - সেই সেই স্থানে লাগাইলেই মশা কামড়াইবে না।

(২) ভাল সাফেল অফ্ কুইনাইন ৩০ গ্রেণ
এলকোহল ৯৫% ৪ আউন্স
জল ১ ½ আউন্স

উত্তম রূপে মিশ্রিত করিয়া উপরিউক্ত স্থান গুলিতে লাগাইলে মশা কামড়াইবেনা।

(৩) কেরাসিন তৈল, নারিকেল তৈল ও সিট্রোলিন তৈল সমান ভাবে মিশাইয়া গায়ে লাগাইলে সেখানে মশা কামড়ায় না।

প্রশ্ন। গ্রীষ্মকালের প্রখর রৌদ্রে দুপুর বেলায় সময় সময় খুব জল তৃষ্ণা অনুভূত হইয়া থাকে, অথচ সে সময় ২।৪ ঘটি জল পান করিয়াও তৃষ্ণা দূর করা যায় না। এ অবস্থায় ঐ রকম জল তৃষ্ণা দূর করিবার সহজ সাধ্য উপায় কি ?

শ্রীমুলচাঁদ মুন্ধড়া
খুলনা।

উত্তর। গরম জল লেবুর রস দিয়া খাওয়া যাইতে পারে। মৌরী ভিজান জল খাইলেও তৃষ্ণা নিবারণ হয়। গরম চাও তৃষ্ণা নিবারক।

ভারত দরিদ্র কেন ?

সিদ্ধ চাউলের ভাত ফ্যান গালিয়া খাওয়ার দরুণ বাঙ্গালায় প্রতি বৎসর সাড়ে ছত্রিশ কোটী টাকা ক্ষতি হয়।

ভারতে বিদেশী বস্ত্র আমদানী করার জন্য প্রতি বৎসর ৬০ কোটী টাকা

ভারতে মাদক দ্রব্য (মদ, আফিং, কোকেন ইত্যাদি) ব্যবহারের জন্য প্রতি বৎসর ১০০ কোটী টাকা বিদেশে পাঠান হয়।

প্রাপ্তি স্বীকার ও সংক্ষিপ্ত সমালোচনা

আধুনিক চিকিৎসা।—সদ্য প্রকাশিত আধুনিক-চিকিৎসা-তত্ত্ব-সমন্বীত মাসিকপত্রিকা। সম্পাদক ডাঃ শ্রীযুক্ত শৈলেন্দ্রনাথ সিংহ এম-বি। ৬৯নং সুকিয়া ষ্ট্রীট, কলিকাতা হইতে প্রকাশিত। বার্ষিক মূল্য ৩॥০ টাকা। প্রতি সংখ্যা ।/০ আনা। আমরা ইহার প্রথম দুই সংখ্যা জ্যৈষ্ঠও আষাঢ় মাসের পত্রিকা পাইয়াছি। এই দুই সংখ্যায় কয়েক জন খ্যাতনামা চিকিৎসকের আধুনিক মতে চিকিৎসা সম্বন্ধীয় প্রবন্ধ আছে। জ্যৈষ্ঠ মাসের প্রথমেই 'আশীর্ব্বাদ' করিয়াছেন ডাঃ শ্রীযুক্ত সুন্দরী মোহন দাস মহাশয়। তাঁহার কথাতেই বলিতেছি, "জ্ঞান দান প্রবাসীদের লেখনী ধন্য হউক। নব নব স্বাস্থ্য তত্ত্ব-জ্ঞানালোক স্পর্শে জাগরিত হইয়া পল্লীবাসীগণ পল্লীর শ্রীসাধনে প্রবৃত্ত হউন। বঙ্গমাতার রোগ মলিন মুখে আবার স্বাস্থ্যের রক্তিমাভা ফিরিয়া আসুক। শুভ সঙ্কল্পের সহায় শ্রীহরি উদ্যোক্তাদের শুভ কামনা পূর্ণ করুন।" এইরূপ পত্রিকার দ্বারা পল্লীগ্রামের চিকিৎসকদিগের প্রভূত উপকারের সম্ভাবনা আছে। আমরা ইহার দীর্ঘায়ু কামনা করিতেছি।

সোনারবাংলা (নবপর্য্যায়)।—সম্পাদক শ্রীযুক্ত বিপিনচন্দ্র পাল ও ডাঃ শ্রীযুক্ত গোপাল চন্দ্র চট্টোপাধ্যায়। ১।২এ প্রেমচাঁদ বড়াল ষ্ট্রীট, কলিকাতা হইতে প্রকাশিত। বার্ষিক মূল্য ২।৶০ আনা। প্রতি সংখ্যা ৵০ আনা। আমারা ইহার শ্রাবণ সংখ্যার পত্রিকা পাইয়াছি। ইহা ১ম বর্ষের ৯ম সংখ্যা।

এইরূপ পত্রিকার খুবই প্রয়োজনীয়তা আছে। ইহা কেন্দ্রীয় ম্যালেরিয়া নিবারনী সমিতির মুখপত্র। সুতরাং কয়েকটী প্রবন্ধ ব্যতীত ইহাতে উক্ত সমিতির যাবতায় সংবাদ বাহির হইয়া থাকে।

বঙ্গলক্ষ্মী।—ইহা 'সরোজ নলিনী দত্ত নারী মঙ্গল সমিতি' দ্বারা প্রকাশিত ও বঙ্গীয় নারী জাতির উন্নতি কল্পে পরিচালিত মাসিক পত্রিকা। সম্পাদিকা—শ্রীমতী কুমুদিনী বসু বি-এ। ৮ বি লাল বাজার ষ্ট্রীট কলিকাতা হইতে প্রকাশিত। বার্ষিক মূল্য দুই টাকা। প্রতি সংখ্যা তিন আনা। আমরা ইহার আষাঢ় মাসের পত্রিকা পাইয়াছি। ইহা প্রথম বর্ষের ৮ম সংখ্যা।

শ্রীমতী কুমুদিনী বসু সাহিত্য জগতে সুপরিচিতা। ইনি পূর্ব্বে "সুপ্রভাত" পত্রিকার সম্পাদিকা ছিলেন। বাংলা ভাষায় ইনি কয়েক খানি উৎকৃষ্ট পুস্তক লিখিয়াছেন। পত্রিকা সম্পাদনেও ইহাঁর বেশ দক্ষতা আছে।

আলোচ্য সংখ্যায় অনেকগুলি উৎকৃষ্ট প্রবন্ধও কাজের কথা বাহির হইয়াছে। রায়বাহাদুর ডাঃ শ্রীযুক্ত চুনী লাল বসু মহাশয় প্রথমেই বঙ্গলক্ষ্মীর পাঠক ও পাঠিকাগণের জন্য 'ফলাহারের' ব্যবস্থা করিয়াছেন। তাঁহার 'ফলাহার' পাঠক পাঠিকাগণের যে রুচিপ্রদ হইয়াছে সে বিষয়ে সন্দেহ নাই। আমরা তাঁহার ফলাহারে বিশেষ পরিতৃপ্ত হইয়াছি। এই সংখ্যার অন্যান্য প্রবন্ধ গুলিও আমাদের বড় ভাল লাগিয়াছে। প্রত্যেক মহিলাকেই আমরা এই সুন্দর পত্রিকাখানির গ্রাহিকা হইতে অনুরোধ করিতে পারি।

ব্যবসা ও বাণিজ্য—ব্যবসা ও বাণিজ্য সংক্রান্ত মাসিক পত্রিকা। সম্পাদক শ্রীযুক্ত শচীন্দ্রপ্রসাদ বসু। ২নং লালবাজার ষ্ট্রীট, কলিকাতা হইতে প্রকাশিত। বার্ষিক মূল্য ৫।৵০ আনা। নমুনার নগদ মূল্য ॥০ আনা ভিঃ পিতে ৸০ আনা। আমরা ইহার আষাঢ় সংখ্যা পাইয়াছি। ইহা ষষ্ঠ বর্ষের ৩য় সংখ্যা।

বহুকাল পরে ব্যবসা ও বানিজ্য আবার বাহির হইতে দেখিয়া আমরা বিশেষ আনন্দিত হইয়াছি। ব্যবসা ও বাণিজ্য সম্বন্ধে শ্রীযুক্ত শচীন্দ্র প্রসাদ বসু মহাশয়ের যথেষ্ট অভিজ্ঞতা আছে। এই 'অন্নচিন্তা চমৎকারা' অবস্থায় বাঙ্গালী যদি 'হা চাকুরী যো চাকুরী' করিয়া না ঘুরিয়া 'বানিজ্যে বসতে লক্ষ্মী' এই অমূল্য উপদেশ বাণী স্মরণ করিয়া ব্যবসা ও বাণিজ্য আরম্ভ করেন তাহা হইলে বাঙ্গালীকে এই জীবন সংগ্রামে সকল জাতির পা'চাতে পড়িয়া থাকিতে হয় না। বাঙ্গালী যাহাতে ব্যবসা ও বাণিজ্যে মন দেন তাহার ব্যবস্থা করাই এখন সর্ব্বাগ্রে কর্ত্তব্য। এই পত্রিকা খানিতে ব্যবসা ও বানিজ্য সংক্রান্ত সমুদয় জ্ঞাতব্য বিষয় বাহির হইয়া থাকে। যাঁহারা ব্যবসা-বানিজ্য করেন তাঁহাদের ইহা গৃহ পঞ্জিকার ন্যায় সংগ্রহ করা আবশ্যক। বাঙ্গালা ভাষায় এইরূপ সুচিন্তিত ব্যবসা ও বানিজ্য সম্বন্ধীয় পত্রিকা দ্বিতীয় আর একখানিও আছে বলিয়া আমাদের জানা নাই। প্রত্যেকের এই পত্রিকা খানি পাঠ করা উচিত বলিয়া আমাদের মনে হয়।

প্রকৃতি।-সম্পাদক শ্রীযুক্ত সত্যচরণ লাহা। ২৭ নং সুকিয়া ষ্ট্রীট, কলিকাতা হইতে প্রকাশিত। বার্ষিক মূল্য ৪৲ টাকা। প্রতি সংখ্যা ॥৵০ আনা। ইহা একখানি সচিত্র বৈজ্ঞানিক দ্বৈমাসিক পত্রিকা। আমরা ইহার গ্রাষ্ম সংখ্যা (বৈশাখ জ্যৈষ্ঠ মাসের পত্রিকা) পাইয়াছি। ইহা ৩য় বর্ষের ১ম সংখ্যা।

বর্ত্তমান সংখ্যায় অনেকগুলি বৈজ্ঞানিক প্রবন্ধ আছে। বার্লিনের বিজ্ঞান প্রতিষ্ঠান মুষমক্ষি, তুষার উদ্ভিদের প্রাণতত্ত্ব, প্রাণীবিজ্ঞান পরিভাষা, সিংভূমের পাখীর জৈবনীতি প্রভৃতি বৈজ্ঞানিক প্রবন্ধে বর্ত্তমান সংখ্যা পূর্ণ। এইরূপ ধরণের সর্ব্বাঙ্গ সুন্দর বৈজ্ঞানিক পত্রিকা বাঙ্গালা ভাষায় আর একখানিও নাই। আমরা ইহার দীর্ঘায়ু কামনা করিতেছি।

নবযুগ।—সম্পাদক শ্রীযুক্ত জিতেন্দ্র নাথ বন্দ্যোপাধ্যায়। ৮৩নং দুর্গাচরণ মিত্র ষ্ট্রীট, কলিকাতা হইতে প্রকাশিত। বার্ষিক মূল্য ৬৲ টাকা প্রতি সংখ্যা ৵০ আনা।

ইহা একখানি সচিত্র সাপ্তাহিক পত্রিকা। প্রতি সপ্তাহে ত্রিবর্ণ চিত্র সহ নানা গল্প. উপন্যাস, কবিতা, প্রবন্ধ ও নানা কাজের কথা লইয়া বাহির হইয়া থাকে। ৮ই শ্রাবণ ইহার ৩য় বর্ষ আরম্ভ হইয়াছে। এই পত্রিকাখানিতে বহু খ্যাতনামা সাহিত্যিক লিখিয়া থাকেন। শ্রীযুক্ত জিতেন্দ্র বাবু ইহা বেশ যোগ্যতার সাহিতই সম্পাদন করিতেছেন।

রবি।—সম্পাদক মহারাজকুমার শ্রীযুক্ত নগেন্দ্র কিশোর দেববর্ম্মা। আগোরতলা ত্রিপুরা রাজ্য হইতে কিশোর সাহিত্য সমাজ কর্ত্তৃক প্রকাশিত। বার্ষিক মূল্য ২।৵০ আনা। প্রতি সংখ্যা ॥/০ আনা। ইহা একখানি ত্রৈমাসিক পত্রিকা। আষাঢ় মাসে ইহার ৩য় বর্ষ আরম্ভ হইয়াছে।

এই ৩য় বর্ষের প্রথমেই বিশ্বকবি রবীন্দ্র নাথ ঠাকুর মহাশয় 'রবিকে 'পুজা' করিয়াছেন। কবিন্দ্রের আর একটী গান 'মনের মধ্যে নিরবধি শিকল গড়ার কারখানা' এই সংখ্যায় বাহির হইয়াছে। ইহা ভিন্ন কয়েকটী সুচিন্তিত প্রবন্ধ ও কবিতায় এই সংখ্যার 'রবি' পূর্ণ। ইহাতে গল্প বা উপন্যাসের বালাইনাই। আমরা এই সংখ্যার পত্রিকা পড়িয়া আনন্দ পাইয়াছি।

বিবিধ

উদ্যান ও দুগ্ধ বিদ্যালয় :—জর্ম্মণীতে বাগান করিয়া ফলফুল শাকসব্জী ইত্যাদি উৎপাদন সম্বন্ধীয় শিক্ষা দিবার জন্য ছয়টী বিদ্যালয় আছে। তন্মধ্যে ৩টী সরকারী ও ৩টী দেশের লোকের। এদেশের আই-এ পরীক্ষার সমান একটী পরীক্ষায় পাশ করিয়া চারি বৎসর কাল নিজে বাগান করিয়া অভিজ্ঞতা লাভ না করিলে কোন ছাত্রকেই স্কুলে ভর্ত্তি করা হয় না। এতদ্ব্যতীত দুগ্ধ সরবরাহের জন্যও দুগ্ধ সম্বন্ধীয় যাবতীয় তথ্য শিক্ষা দিবার উদ্দেশ্যে জর্ম্মণীতে ১২টী স্কুল চলিতেছে। পাঁচ কি সাত বৎসর কাল গাভী ও দুগ্ধ লইয়া নাড়াচাড়া না করিলে কেহই স্কুলে প্রবেশ লাভ করিতে পারে না। শেষ পরীক্ষায় উত্তীর্ণ হইলে দুগ্ধ কর্ম্মচারী নামে অভিহিত হইয়া ছাত্রেরা দায়িত্ব-পূর্ণ কার্য্যে নিযুক্ত হয়, এবং ইচ্ছা করিলে নিজেরাও ব্যবসা করিতে পারে। পাশ্চাত্য দেশে ছাত্রদের এইরূপ হাতে কলমে নানারূপ কার্য্যকরী বিদ্যা শিক্ষা দিবার ব্যবস্থা থাকায় পাঠ সমাপ্তির পর সেদেশের যুবকদের স্বাধীন জীবিকার জন্য কোনরূপ ভাবিতে হয় না, কিন্তু এদেশে কেবল পুঁথিগত বিদ্যা হওয়ায় বিদ্যালয় ত্যাগের পরই ছাত্রদের জীবিকার জন্য চারিদিক অন্ধকার দেখিতে হয়।

ভারতীয় সঙ্গীতের সম্মান।—ইউরোপের বিখ্যাত মনীষি রমাঁ রলাঁ ও জর্জ্জ ডুহামেল, শ্রীযুক্ত দিলীপকুমার রায় মহাশয়কে ভারতীয় সঙ্গীত প্রচার সম্পর্কে আমন্ত্রণ করে পাঠিয়েছেন। প্রকাশ দিলীপকুমার বাবু শীঘ্র ইউরোপ হয়ে আমেরিকা যাবেন। দিলীপকুমার বাবু তাঁর সঙ্গে একজন মুসলমান বাদককেও নেবার চেষ্টা করছেন। বাঙ্গালীর এ সম্মানে আমরা অত্যন্ত খুসী হয়েছি।

লুসিটেনিয়া ডুবির ক্ষতিপূরণ।—৺চণ্ডীচরণ বন্দ্যোপাধ্যায় মহাশয়ের পুত্র ডাক্তার ইন্দুপ্রকাশ বন্দ্যোপাধ্যায় 'লুসিটেনিয়া' জাহাজ ডুবি দুর্ঘটনার অকালে প্রাণত্যাগ করেন। সম্প্রতি তাঁর বিধবা পত্নী শ্রীমতী লাবণ্যলেখা দেবী জর্ম্মান সরকার থেকে পঁয়তাল্লিশ হাজার টাকা ক্ষতিপূরণ বাবদ পেয়েছেন।

বহুমূত্রে বিছুটি।—জল বিছুটি এতকাল নির্ম্মম পাশবিক শাস্তির মধ্যে গণ্য ছিল। এখন উহা রোগ শান্তির উপায় বলিয়া বিবেচিত হইতে আরম্ভ হইয়াছে। জনৈক বৈজ্ঞানিক স্থির করিয়াছেন যে জল বিছুটির দ্বারা বহুমূত্র রোগ দূর করা যাইতে পারে।

নাগপুরে নূতন বিজ্ঞান কলেজ।—মহামান্য বড়লাট বাহাদুর সম্প্রতি নাগপুরে নূতন বিজ্ঞান কলেজের ভিত্তিস্থাপন করিয়াছেন।

চিকিৎসকের মৃত্যু।—রায় বাহাদুর ডাক্তার গঙ্গাগোবিন্দ সরকার হৃদযন্ত্রের ক্রিয়া রোধ হওয়ায় তাঁহার কলিকাতার বাড়ী, ১১নং গিরীশ বিদ্যারত্নের লেনে, কাল-গ্রাসে পতিত হইয়াছেন। তিনি সরকারি ডাক্তারের কাজ করিয়া ১৯১০ সালে অবসর গ্রহণ করেন।

জাতীয় প্রতিষ্ঠানে বাইবেল।—আমেদাবাদে মহাত্মা গান্ধী যে কলেজ প্রতিষ্ঠা করিয়াছেন সেই জাতীয় প্রতিষ্ঠানে তিনি স্বয়ং শনিবারে শনিবারে বাইবেল পড়াইবেন, স্থির করিয়াছেন।

এক কথায় উপদেশ।—"News" এই চার অক্ষরের কথাটি কম্পাসের মত চারদিক অর্থাৎ N.S.E. এবং W. (উত্তর, দক্ষিণ, পূর্ব্ব এবং পশ্চিম) এর দিকে দৃষ্টি করায়। কোন বিখ্যাত লেখক এই শব্দটির ব্যাখ্যা করিয়াছেন :—Nobleness in our thoughts, Equity in our dealings, Wisdom in our counsels, and Sobriety in our enjoyments.

অনাহারে ৭ বৎসর।—সারাগোসার নার্শিং-হোমে গত ১৯২০ সালে এমেলিয়া বায়ান্দা রুজ নাম্নী বারগোসের একটী মহিলা হিষ্টিরিয়ায় আক্রান্ত হইয়া আসিয়াছেন। প্রত্যহ টনিক ইঞ্জেকসন ও কিছু দুধ খাওয়াইয়া

তাঁহাকে বাঁচাইয়া রাখা হইয়াছে। পাকস্থলীর গোলযোগের জন্ম ইনি অন্ন কোন খাদ্য হজম করিতে পারেন না। তাঁহার ওজন ২১ ষ্টোন ৪ পাউণ্ডের স্থলে এখন মাত্র ৫ ষ্টোন ৩ পাউণ্ড দাঁড়াইয়াছে।

মুখ দেখিয়া চরিত্র নির্ণয়। সম্মিলনীতে প্রকাশ। মুখ দেখিয়া চরিত্র নির্ণয় করা একটা মস্ত গুণপনা। অনেক পরীক্ষার পর বিশেষজ্ঞরা স্থির করিয়াছেন যে, চতুর লোকদের মুখমণ্ডলের উপরি ভাগের গঠন অল্প বুদ্ধিমানের চেয়ে ঢের উন্নত। চতুরদের কপাল যেমন উচু তেমনিই প্রশস্ত, এবং নাক বেশ সুপুষ্ট ও লম্বা হয়।

সংকীর্ণ মনাদের মুখ সাধারণতঃ লম্বা ও সরু হয়। যাহারা দুর্ব্বল চিত্ত, দোষ গুণ বিচারে অক্ষম এবং পরছিদ্রান্বেষী তাহাদের দাড়ি প্রায়ই সরু ও অপ্রশস্ত হয়।

গোল মুখোরা সর্ব্বদা হাসি ঠাট্টা ভালবাসে। তাহারা অত্যন্ত দৃঢ় চিত্ত ও স্পষ্টবাদী হয়। চৌকো দাড়িয়ালারা খুব একগুঁয়ে, কষ্টসহিষ্ণু ও কর্ম্মঠ হইয়া থাকে। যাহাদের থুথুনি খুব উচু তাহাদের যথেষ্ট উপস্থিত বুদ্ধি জোগায় এবং তাহারা খুব কঠিন কার্য্যেও পশ্চাৎপদ হয় না।

যাহাদের ভ্রূ খুব ঘন তাহারা সাধারণতঃ দৃঢ় চিত্ত ও দীর্ঘজীবী হয়। পাতলা ভ্রূওয়ালা লোকেরা সাধারণতঃ দুর্ব্বলচিত্ত হইয়া থাকে।

যাহাদের ভ্রূর মধ্যস্থল উচু তাহারা খুব রসিক হয়। অল্প উচু ভ্রূওয়ালাদের সাধারণ বুদ্ধি বেশ কার্য্যকারী হইয়া থাকে। জোড়া ভ্রূর লোকেরা খুব কপালে হয় বলিয়া এ দেশের লোকের বিশ্বাস আছে।

ঠোঁট পাতলা ও গোল হইলে তাহারা কলা বিদ্যায় পারদর্শী, মিষ্ট স্বভাব এবং সরল চিত্ত হয়।

মোটা ঠোঁটওয়ালারা প্রায়ই বদমেজাজী ও স্বার্থপর হইয়া থাকে। গঠনহীন ঠোঁট যাহাদের তাহারা কোন মতামত প্রকাশে অক্ষম ও দুর্ব্বল চিত্ত হয়।

'ইহুদিদের নাকের মত' খগনাসা লোকেরা সাধারণতঃ বন্ধু বৎসল শান্তি প্রিয় ও শান্ত প্রকৃতির হইয়া থাকে। ইহারা বিলাসী হয়। ব্যবসা বাণিজ্যে তাহাদের যথেষ্ট দক্ষতা লক্ষিত হইয়া থাকে।

পাতলা নাকওয়ালারা সাধু, সাহসী ও ঠাণ্ডা মেজাজী এবং দৃঢ়চিত্ত হইয়া থাকে। ছোট নাক যাহাদের তাহারা প্রায়ই অহঙ্কারী হয়।

লম্বা, পাতলা ও খুব সরু নাক যাহাদের তাহারা প্রায়ই মন্দভাগ্য। এই সব লোকেরা অহঙ্কারী, একগুঁয়ে ও তার্কিক হইয়া থাকে।

১৩ মাসে বৎসর।—সহযোগী "সম্মিলনী" জানিতে পারিতেছেন যে,সম্প্রতি মার্কিণ যুক্তরাজ্যে ১৩ মাসে বৎসর করিবার প্রস্তাব হইয়াছে, তবে তাহা চলিত ১২ মাসে উপর আর একমাস নহে, বর্ত্তমান ১২ মাসকেই ১৩ মাসে পরিবর্ত্তিত করিয়া করা হইবে, অর্থাৎ প্রতি ২৮ দিনে ১ মাস করিলে ২৮ × ১৩ বা ৩৬৪ দিনে ১৩ মাস হয়, এবং বৎসরের শেষ মাসে ১ দিন অধিক করিয়া ধরিয়া লইলে অর্থাৎ সেই মাসে ২৯ দিন করিলে ৩৬৫ দিনে এক বৎসর হয়। শেষ মাসের অতিরিক্ত এই দিন বৎসরের ফাউ আমোদ আহ্লাদের দিন বলিয়া পরিগণিত হইবে। এইরূপ মাস ভাগে অনেক সুবিধা। প্রথমতঃ সকল মাসই সমান ৭ দিনের ৪ সপ্তাহে মাস হয়, ভিন্ন ভিন্ন সংখ্যার বিশৃঙ্খলাপূর্ণ মাসের অসুবিধা ভোগ করিতে হইবে না; তাহার পর সুবিধা এই যে, সকল মাসের একই তারিখে একই বার পড়িবে; যথা প্রথম মাসের ১লা রবিবার পড়িলে সকল মাসেই ১লা রবিবার হইবে। কার কর্ম্ম, ছুটী, কর্ম্মচারী ও শ্রমিকদের দৈনিক বেতন গণনা ইত্যাদিতেও সুবিধা হইবে। পরিবর্ত্তন প্রস্তাবকারীরা ইংরাজী ১৯২৮ সাল হইতে এইরূপ মাস প্রচলনের জন্য অনুরোধ করিয়াছেন।

কুল্পী খাইয়া বিপদ।—বোম্বাইএর এক পার্শী পরিবারের ৮ জন লোক তাহাদের নিজ বাড়ীতে প্রস্তুত কুল্পী খাইয়া হঠাৎ পীড়িত হইয়া পড়ে। তাহাদের সকলকেই চিকিৎসার্থ হাঁসপাতালে প্রেরণ করা হয়, তথায়

১ জনের মৃত্যু হইয়াছে। কুল্পি খাইয়া আজ কাল অনেককেই এইরূপ মৃত্যুমুখে পড়িবার সংবাদ আমরা পাইয়াছি।

তরল কাচ।—দুইজন অষ্ট্রেলিয়ান বৈজ্ঞানিক সংপ্রতি তরল কাচ আপিষ্কার করিয়াছেন। এই কাচ জল বা দুধের মত বোতলে পুরিয়া যথা ইচ্ছা লইয়া যাওয়া যাবয়। ইহা দেখিতে খুব স্বচ্ছ। কোন নির্দ্দিষ্ট পরিমাণে তাপ দিয়া উহাকে কঠিন করা যায়।

জল হইতে আলো।—এক বেলজিয়ান বৈজ্ঞানিক জল হইতে আলো আবিষ্কার করিয়াছেন। ছোট একটি হাত বাক্সের মত কলের মধ্যে বৈদ্যুতিক শক্তিতে জল আলোড়ন করিয়া উহা হইতে আলোক বাহির করা হইয়া থাকে।

ব্যাঙের ছাতায় রেশম। বার্লিন বিশ্ব-বিদ্যালয়ের গবেষণাগারে সম্প্রতি ব্যাঙের ছাতা হইতে উৎকৃষ্ট রেশম বাহির করা হইয়াছে।

সুসংবাদ।—মেসার্স জে, জে হিক্স এণ্ড কোং'র থারমমেটার নিজগুণে সর্ব্বোচ্চ স্থান অধিকার করিয়াছে। তাঁহাদের কারখানার প্রস্তুত প্রত্যেক থারমমেটারই পৃথক-ভাবে পরীক্ষিত হইয়া বিশেষজ্ঞদের (Expart) দ্বারা সার্টিফিকেট (Certifecate) পাইয়াছেন। এই কোম্পানির প্রস্তুত জিনিষগুলির বিষয় কিছু জানিতে হইলে ইহাদের কলিকাতাস্থ এজেন্ট - A. H. P. Jennings Esq.— Block E. Clive Buldings Calcutta তে লিখিলে জানিতে পারিবেন।

পরলোকে কে, সি, বসু আমরা অতীব শোকসন্তপ্তচিত্তে প্রকাশ করিতেছি যে স্বনাম ধন্য কে, সি, বসু সম্প্রতি ছাদ হইতে পতিত হইয়া ইহলীলা ত্যাগ করিয়াছেন। তিনিই প্রথম এদেশে বিস্কুটের ও বার্লির কারখানা করেন। বার্লি ও বিস্কুট তিনি নিজের তত্বাবধানে প্রস্তুত করাইতেন। মৃত্যুকালে তাঁহার বয়স ৭৪ বৎসর হইয়াছিল। মৃত্যুর পূর্ব্বদিন পর্য্যন্ত তিনি যথারীতি কারখানা পরিদর্শন ও ব্যায়াম চর্চ্চা করিয়াছিলেন। তিনি একজন উদারচেতা লোকছিলেন। অনেক দরিদ্র ব্যক্তিদিগকে তিনি সাহায্য করিতেন।

হিন্দু ডুবিল !!

ভারতে—

১৯১১ সালে হিন্দুর সংখ্যাছিল—২১, ৭৩, ৯৪৩ কোটী।

১৯২১ সালে হিন্দুর সংখ্যা দাঁড়াইয়াছে—২১,৬২,৬০,৬২০ কোটী।

এই দশ বৎসরে হিন্দুর সংখ্যা হ্রাস পাইয়াছে—১০,৭৭,৩২৩ লক্ষ।

সম্পাদক—ডাঃ শ্রীব্রজেন্দ্রনাথ গাঙ্গুলী এম-বি।
সহযোগী সম্পাদক কবিরাজ শ্রীইন্দুভূষণ সেন আয়ুর্ব্বেদশাস্ত্রী, এল্ এ-এম্-এস্।

স্যার, পি, সি, রায়ের পরিচালিত বেঙ্গল রিলিফ কমিটি
হইতে বিশেষ ভাবে
প্রসংশিত।

MALOTONIC
Malo Tonic
SOLE agents
BALLAV & Co.
SHAMBAZAR
CALCUTTA

জ্বরের অদ্বিতীয় ঔষধ
এজেন্ট লইবার জন্য পত্র লিখুন
বল্লভ এণ্ড কো
১০১ নং কর্ণওয়ালিস ষ্ট্রীট কলিকাতা।

বড় বোতল
১৬ দাগ ৸৶ চৌদ্দ আনা।
ছোট বোতল ৮ দাগ
৷৹ আট আনা।

ইনফ্লুয়েঞ্জা ট্যাবলেট।

ইনফ্লুয়েঞ্জা সর্দ্দি, মাথাধরা, গাত্রবেদনা ইত্যাদির মহৌষধ মূল্য প্রতি শিশি ৷৶৹ আনা।

ডাইজেক্টিভ ট্যাবলেট।

ডিস্পেপসিয়া, অম্লশূল, পেট ফাঁপা, বদহজম ইত্যাদিতে বিশেষ উপকারী।

মূল্য প্রতি শিশি ৸৹ আনা

নিউর‍্যালজিয়া বাম।

বাত, গাঁটে ব্যথা, মাথা ধরা, ইত্যাদিতে মালিশ করিতে হয়, আশ্চর্য্য ফলপ্রদ ঔষধ।

মূল্য প্রতি শিশি ৸৹ আনা।

স্কেবি কিওর।

প্রতি কৌটা ।৴৹ আনা।

খোসের মলম।

খোস পাঁচড়ার বহুপরীক্ষিত ঔষধ।

একজিমা কিওর।

প্রতি কৌটা ৶৹ আনা।

কাউর ঘায়ের মলম।

দাদের মলম।

প্রতি কৌটা ।৹ আনা।

"স্বাস্থ্যের" নিয়মাবলী।

স্বাস্থ্যের অগ্রিম বার্ষিক মূল্য ডাকমাশুল সহ ২৲ প্রত্যেক সংখ্যার মূল্য ৶০ আনা। ফাল্গুন হইতে মাঘ পর্য্যন্ত বৎসর গণনা করা হয়; এবং কেবল ফাল্গুন হইতে পূর্ণ এক বৎসরের মূল্য লওয়া হয়। কেহ বৎসরের মধ্যে গ্রাহক হইলে তাঁহাকে ফাল্গুন হইতে কাগজ লইতে হয়। মূল্য সম্পাদকের নামে পাঠাইতে হয়।

অপ্রাপ্ত সংখ্যা। "স্বাস্থ্য" প্রতি বাংলা মাসের ১লা প্রকাশিত হয়। কোন মাসের কাগজ না পাইলে সেই মাসের ১৫ই তারিখের মধ্যে অপ্রাপ্তি সংবাদ ডাকঘরে খবর লইয়া ডাকবিভাগের উত্তর সহ আমাদের নিকট পৌঁছান আবশ্যক।

পত্রোত্তর। রিপ্লাই কার্ড কিম্বা টিকিট না পাঠাইলে কোন চিঠির জবাব দেওয়া সম্ভব হয় না।

প্রবন্ধাদি। টিকিট বা ঠিকানা লেখা খাম দেওয়া থাকিলে অমনোনীত রচনা ফেরত দেওয়া হয়। রচনা কেন অমনোনীত হইল, তৎসম্বন্ধে সম্পাদক কোন উত্তর দিতে অসমর্থ।

বিজ্ঞাপন। কোন মাসে বিজ্ঞাপন বন্ধ বা পরিবর্ত্তন করিতে হইলে, তাহার পূর্ব্ব মাসের ১৫ই তারিখের মধ্যে জানাইতে হয়।

অশ্লীল বিজ্ঞাপন ছাপা হয় না। ব্লক ভাঙ্গিয়া গেলে তজ্জন্য আমরা দায়ী নহি এবং বিজ্ঞাপন যখন বন্ধ করিবেন, ব্লক থাকিলে সঙ্গে সঙ্গে ফেরৎ লইবেন। নচেৎ হারাইয়া গেলে আমরা দায়ী নহি। বিজ্ঞাপনের মূল্য অগ্রিম দেয়।

স্বাস্থ্যের বিজ্ঞাপনের মাসিক মূল্য।

বিজ্ঞাপনের সাধারণ পৃষ্ঠা।

Foreign Rate. Rs. 20 Per Page.

পূর্ণ পৃষ্ঠা	...	...	...	১৬৲
অর্দ্ধ পৃষ্ঠা বা এক কলম		...	...	৯৲
সিকি পৃষ্ঠা বা অর্দ্ধ কলম		...	...	৫৲

বিশেষ স্থানে ও মলাটের উপরে বিজ্ঞাপনের মূল্য স্বতন্ত্র।

শ্রীব্রজেন্দ্রনাথ গাঙ্গুলী এম. বি.
সত্বাধিকারী।

কার্য্যালয়—১০১ নং কর্ণওয়ালিস ষ্ট্রীট, কলিকাতা

Printed and Published by Dr. K. B. Mandal, at the "Gobardhan Press", 209, Cornwallis Street, Cal

দেশীয় গাছ গাছড়ায় প্রস্তুত বটিকা।

কি নূতন, কি পুরাতন প্লীহা ও লিভার ঘটিত ম্যালেরিয়া জ্বরে দেশীয় গাছ গাছড়া হইতে এমন আশ্চর্য্য মহৌষধ এ পর্য্যন্ত কেহ বাহির করিতে পারে নাই।

বাঙ্গালী পত্রিকা বলেন—"আমরা নূতন ও পুরাতন ম্যালেরিয়াগ্রস্ত কয়েকটীর উপর পরীক্ষা করিয়া দেখিয়াছি, বিশ্বেশ্বর রস ম্যালেরিয়ার সর্ব্বাবস্থায় উপকারী। শুনিয়াছি ইহাতে কুইনাইন নাই, ব্যবহারেও ইহা জানিতে পারিয়াছি। কুইনাইন ব্যবহারে যে সকল উপসর্গ হয়, বিশ্বেশ্বর রস ব্যবহারে তাহা হয় না। বাঙ্গালী—১৭ই মাঘ, ১৩২১ সাল।

নায়কের সুযোগ্য সম্পাদকপ্রবর পূজনীয় শ্রীযুক্ত পাঁচকড়ি বন্দ্যোপাধ্যায় মহাশয় বলেন :—'বিশ্বেশ্বর রস বটিকায় ম্যালেরিয়া জ্বর ও প্লীহা নাশে—অদ্ভুত শক্তি দেখিয়া আমরা বিস্মিত হইয়াছি, অনেকে ইহা ব্যবহারে আশ্চর্য্য সুফল লাভ করিয়াছেন ; ইহা খাঁটি গাছ গাছড়ায় প্রস্তুত।" নায়ক—২৪শে অগ্রহায়ণ, ১৩২১ সাল।

বসুমতী ২রা ফাল্গুন, ১৩২০ সাল—কুইনাইন ব্যবস্থা করিয়াও যাহাদের জ্বর বন্ধ হয় নাই, বিশ্বেশ্বর রস ব্যবহারে তাঁহারা অতি অল্পদিনের মধ্যেই সারিয়া উঠিয়াছে, অথচ এই ঔষধটি কেবল গাছ গাছড়ায় তৈয়ার, * *

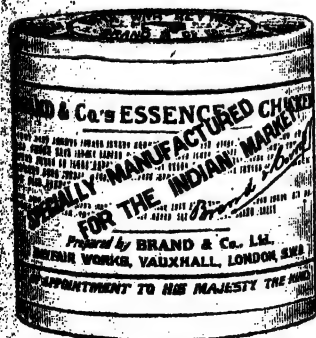
বসুমতী, ২রা ফাল্গুন, ১৩২০ সাল।

আপনাদের ফেব্রোমা পিল (বিশ্বেশ্বর রস) ১ কৌটা প্রাপ্ত হইয়াছি, ইহা ম্যালেরিয়া বিষ নাশক দেশীয় গাছ গাছড়ায় প্রস্তুত। যাঁহারা এই ঔষধ বিশেষতঃ বৃহৎ প্লীহা ও যকৃতে একবার মাত্র ব্যবহার করিয়াছেন, তাঁহারা এই ঔষধের গুণ বিশেষরূপে প্রশংসা করিয়াছেন। ডাক্তার কুণ্ড এণ্ড চাটার্জ্জি ম্যালেরিয়া পীড়িত দেশের সর্ব্বব্যাধি নাশক এই দেশীয় গাছ গাছড়ার ঔষধ আবিষ্কারের একমাত্র প্রশংশনীয় পাত্র ইহার মূল্যও অতি সুলভ। অমৃতবাজার পত্রিকা, ২রা এপ্রিল ১৯২১।

মূল্য ১ কৌটা—১৲, তিন কৌটা—২।৶০ ডাকে লইলে আরও ।৵০ বেশী লাগে।

ডাক্তার কুণ্ড এণ্ড চ্যাটার্জ্জি, ২৩৭ নং বহুবাজার ষ্ট্রীট, কলিকাতা।

Brand & Co. Ltd. London.

Invalid Food Specialists.

Awarded Gold Medal Calcutta Exhibition

Brand's Essence of Chicken

IMPORTANT.

When purchasing Brand's Essence of Chicken see that the lable of each tin is overprinted in RED INK as follows SPECIALLY MANUFACTURED for the INDIAN MARKET.

Brand's Products are stocked by the leading Chemists & Provision Merchants throughout India.

Price lists forwarded ou application to Mr. A. H. P. Jennings. Indian Representative, Block E. Clive Bldgs, CALCUTTA.

পি, ব্যানার্জ্জির --
সর্প দংশনের মহৌষধ।
ট্রেড "লেক্সীন" মার্ক
ইহাতে সর্ব্বপ্রকারের সর্পবিষ নিশ্চিত আরোগ্য হয়।
মূল্য ১৲ এক টাকা, ভিঃ পিতে ১॥০ টাকা।
১২ শিশি ১০॥০, ভিঃ পিতে ১১।০, ৫০ শিশি ৪০৲ ভিঃ পিতে ৪২৲ টাকা।
১০০ শিশি ৭৫৲ ভিঃ পিতে ৭৮৲, ১৪৪ শিশি ১০৮৲ ভিঃ পিতে ১১২৲ টাকা।
সমস্ত টাকা অগ্রিম পাঠাইলে ভিঃ পিঃ খরচ লাগে না।
শ্রীপরেশনাথ বন্দ্যোপাধ্যায়।
মিহিজাম ই, আই, আর।
(সাঁওতাল পরগণা)

কালা-জ্বর

প্রকৃত পুরাতন রোগ-জনিত রক্তাল্পতা (এনিমিয়া) রোগে

সিরাপ হিমোপোয়েটিক

মন্ত্রশক্তির মত কাজ করে।

বিলাতী হিমোগ্লোবিন অপেক্ষা শতগুণে শ্রেষ্ঠ—

বহু বিচক্ষণ চিকিৎসক কর্ত্তৃক

নিত্য ব্যবহৃত ও শ্রেষ্ঠ বলিয়া বিবেচিত।

মূল্য

বড় শিশি	...	২৲
ছোট শিশি	...	১৲

ম্যালেরিয়া

নিয়মিত চিকিৎসায় আরাম হইবেই হইবে।

ফেব্রি-ফিউগো

নিয়মানুযায়ী সেবনে রোগ মুক্তি অনিবার্য্য।

বিচক্ষণ চিকিৎসকের ব্যবস্থা পত্রানুসারে প্রস্তুত

ও যথোপযুক্ত বিশুদ্ধ কুইনাইন সংযুক্ত বলিয়া

ইহার ব্যবহারে কখনও কোনও কুফল দেখা যায় না।

মূল্য

বড় শিশি	...	১৲
ছোট শিশি	...	।৵০

টেলিফোন

বড় বাজার ২২৩৫

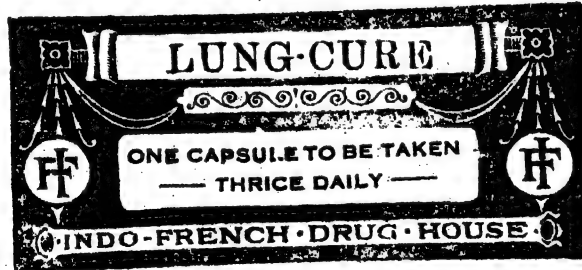
বেঙ্গল বাইও-কেমিক্যাল ল্যাবরেটরী

৩৫ নং কলেজ ষ্ট্রীট, কলিকাতা।

ব্র্যাঞ্চ ডিপো :—৩৩নং লায়াল ষ্ট্রীট (পটুয়াটুলি) ঢাকা।

টেলিগ্রাফ

বাইওকেমিষ্ট

কলিকাতা।

Lung-Cure— কাস শ্বাস ইত্যাদির বলকারী রসায়ন। এই ঔষধ সেবনে কাস, শ্বাস, ক্ষয় প্রভৃতি অতি সত্বর আরোগ্য হইয়া শরীর সবল, সুস্থ ও দীর্ঘায়ু হইয়া থাকে। ফুস্‌ফুস ও কণ্ঠগত যাবতীয় রোগে ইহা মন্ত্রশক্তির ন্যায় কার্য্যকারী।

ক্ষয় রোগের এরূপ আশু প্রত্যক্ষ ফলপ্রদ ও অব্যর্থ মহৌষধ আজ পর্য্যন্ত আবিষ্কৃত হয় নাই। আজকাল বাজারে ক্ষয় রোগের (Phthisis) রোগের যে সমস্ত ঔষধ দেখিতে পাওয়া যায়—তাহাদেরমধ্যে ইহা শীর্ষস্থান অধিকার করিয়াছে। যাঁহারা ইহা একবার মাত্র ব্যবহার করিয়াছেন তাঁহারা সকলেই এই ঔষধের বিশেষ অনুরাগী হইয়াছেন। ইহাতে Quinine Salicyl, Calcium Glycerophosphates Alelyne, Arsenic, Benzoates, Cinnamates প্রভৃতি পরীক্ষিত ঔষধ আছে।

আমরা জোর করিয়া বলিতে পারি আমাদের লাঙ্গ-কিওর ব্যবহার করিলে আর কাহাকেও জীবনে হতাশ হইতে হইবে না। লক্ষ লক্ষ ব্যক্তির ইহা বিশেষ পরীক্ষিত।

Normal stool

Constipated stool

INFANCY AND CHILDHOOD

দেখা যায় যে মৃত্যুর সংখ্যার মধ্যে শতকরা কুড়িটি শিশু। শিশুদের মধ্যে শতকরা ২৯ জন পেটের গোলমালে মারা যায়। একজন শিশু-চিকিৎসকের মতে শিশুদের মধ্যে অর্দ্ধেকের বেশী পাকস্থলীর রোগে ভোগে।

বালকবালিকার কোষ্ঠবদ্ধতায় ভুগে প্রথম বৎসরে শিশুর প্রত্যহ দুই বা তিনবার দাস্ত হওয়া প্রয়োজন – দ্বিতীয় বৎসরে প্রত্যহ দুইবার ও পরে প্রত্যহ একবার দাস্ত হওয়া উচিৎ। আধুনিক চিকিৎসকেরা বিরেচক ঔষধগুলি অল্পই ব্যবহার করেন, প্রত্যহ জোলাপ ব্যবহার হানিকর। শিশুরা বালকবালিকাদের কোষ্ঠবদ্ধতায় Nujol এর অপেক্ষা ভাল ঔষধ নাই।

বহুপ্রকার ঔষধাদি, বলবৎ হইতে ভ্যাসিলিনবৎ তরল তৈলবৎ জিনিষগুলি লইয়া বহুবার পরীক্ষা করার ফলে যাহা সর্ব্বপ্রকারে শরীরের পক্ষে উৎকৃষ্ট ও উপাদেয় ইহার প্রচলন এত শীঘ্র ও সহজে দেশময় হইয়াছে। Standard oil Co. (New Jersey) দের প্রস্তুত এই উৎকৃষ্ট প্যারাফিনই নিউজল (Nujol) নামে প্রসিদ্ধ ও সর্ব্বোৎকৃষ্ট বলিয়া তাহাই আমরা ব্যবহার করি।

For Lubrication Therapy

Made by **STANDARD OIL CO. (NEW JERSEY)**

Distributed by MULLER & PHIPPS (India) Ltd.

Beli Ram & Bros.

সূচী।

চতুর্থ বর্ষ] অগ্রহায়ণ ১৩৩৩। [১০ম সংখ্যা

শিশুশিক্ষা

(শ্রীশ্রীশচন্দ্র গোস্বামী B. A. বঙ্গীয় স্বাস্থ্য বিভাগের সহকারী পাবলিসিস্ট অফিসার)

বাল্যকালে পড়িয়াছি—

ওঠ শিশু মুখ-ধোও পর নিজ বেশ।
আপন পাঠেতে মন করহ নিবেশ।

পাঠে মনোনিবেশ করাইবার জন্য পিতামাতা যে প্রকার তাগিদ শিশু-সন্তানকে দিয়া থাকেন তাহার শতাংশের একাংশ তাগিদও যদি শিশুকে মুখ ধোওয়া অথবা পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতার জন্য দিতেন তাহা হইলে এদেশে এমন ভগ্নস্বাস্থ্যের দল দিন দিন বাড়িত না। শিশু প্রাণপাত করিয়া পিতামাতার কথামত পাঠ করেন কারণ "পড়াশুনা করে যেই গাড়ী ঘোড়া চড়ে সেই।" শরীরচর্চ্চার কথা কেহ তাহাকে বলেও না—সেও করে না কারণ খেলা জিনিষটা অভিভাবকেরা চানই না। তাছাড়া ছাপার অক্ষরে লেখা আছে—"বেণী বড় দুরন্ত বালক সে সর্ব্বদা খেলা করে।" শিশু প্রাণপণে সুবোধ হওয়ার চেষ্টা করিতে করিতেই কৈশোরে আসিয়া পড়ে এদিকে পুঁথির চাপ দিন দিন বাড়িতেছে। বই কমিতেছে না কাজেই একটা পাশ দেওয়ার পরই শিশুর অরা নড়িবার শক্তিও থাকেনা। কোন দেশে এমন শিশুহত্যা কেহ দেখিয়াছেন? Herodকে শিশু-হন্তারক কংস ইংরাজ পুরাণকার বলিয়াছেন আমরা কি তাহারও অধম নহি?

প্রশ্ন হইতেছে কেন এমন হয়? বাঙ্গালী মা কি ছেলেকে ভালবাসে না, বাঙ্গালী বাপ কি ছেলের মঙ্গল বুঝে না অথবা বাঙ্গালী গুরু কি ছাত্রের হিত চান না? গলদ কোথায় কেহ ভাবিয়াছেন কি?

আজ দেশে হাহাকার উঠিয়াছে বিজ্ঞেরা বলিতেছেন "বর্ত্তমান শিক্ষায় পেটও ভরে না মানুষও হয় না।" কেহ বলিতেছেন "ভাঙ্গ" কেহ

বলিতেছেন "গড়", আবার কেহ বলিতেছেন "নূতন কিছু কর।"

আমার মনে হয় গোড়ায় গলদের দিকটা চোখে পড়িতেছে না। আসল কথাটা হইতেছে—ভাল মা না তৈরী হইলে ভাল শিশু কোথা হইতে আসবে? ছেলে ৫।৬ বৎসর পর্য্যন্ত মায়ের কাছে ও পরিবারের কাছে যে শিক্ষা পায় তাহার মূল্য যে বড় বেশী। মা যে সর্ব্বপ্রথম ও প্রধান শিক্ষয়িত্রী—সেই মাকে বাদ দিয়া আমরা শিশুকে গড়িতে গিয়াছি স্কুলে—শিশু যদি দেবতা না হইয়া বাঁদর গড়িয়া উঠে তার জন্য দায়িত্ব ৪।৫ ঘণ্টার গুরুমহাশয়ের ততটা বেশী না ১৯।২০ ঘণ্টার বাপ ও মায়ের যতটা।

আমাদের দেশে স্ত্রীশিক্ষার বিস্তার এখনও হয় নাই; প্রতি ২ শতের মধ্যে মাত্র ৩টী মেয়ে লেখাপড়া জানেন। আবার স্ত্রীশিক্ষার নামে যাহা চলিতেছে উহাও মঙ্গলজনক হইতেছে না। ঐ শিক্ষা পাইয়া মাতৃজাতি সবল ও সুস্থ না হইয়া দিন দিন দুর্ব্বল হইয়া পড়িতেছেন। দুর্ব্বল মাতার সন্তান দেহে ও মনে পঙ্গু হইতে বাধ্য। স্ত্রীশিক্ষার মধ্যে গার্হস্থ্য স্বাস্থ্যনীতি (domestic hygiene) সন্তান পালন ও সামান্য সামান্য অসুখের চিকিৎসার স্থান থাকা অত্যাবশ্যক কারণ নারীত্ব, সতীত্ব, Woman franchise (ভোটের অধিকার) এ সবই নারীর জীবনের সবটা নয় নারীত্বের পূর্ণ বিকাশ মাতৃত্বে। মা হওয়ার উপযুক্ত শিক্ষা দীক্ষার স্থান এদেশেও নাই আর হইবেই বা [illegible] প্রকারে? বাল্যবিবাহের চাপে "বিয়ে হলেই পুত্র কন্যা আসে যেন প্রবল বন্যা" এমত অবস্থায় বালিকা শিখিবে কখন? অপেক্ষাকৃত অধিক বয়সে বিবাহ দিলেও মাতৃত্বের উপযোগী শিক্ষা দীক্ষা পাইলে বালিকা যখন মাতৃত্বে উপনীত হইবেন তখন তার সন্তান সন্ততি ও মায়ের কাছে শিক্ষার সুযোগ পাইবে। শিক্ষার ভার প্রথমে পড়ে মায়ের উপরে তার পর অন্যের হাতে। জেদী, একগুঁয়ে ছেলে মায়ের স্নেহের শাসনে যত সহজে বশীভূত হয় কোন গুরুমহাশয়ের উপদেশে বা বেত্রাঘাতে তাহা হইতে পারে না।

মায়ের পর গুরু মহাশয়ের হাতে ছেলের ভার পড়ে। গুরুমহাশয়েরা কখন ও ছাত্রের মনের দিকে তাকান না। জেদী ছেলেকে তিনি ঠেঙ্গাইয়া মানুষ করিতে চান—ছেলে অনেক সময় শায়েস্তা হয় কিন্তু মানুষ হয় না। ছেলে একটু হাসিলে ঠেঙ্গান, কথা জোরে কহিলে ধমকান, না পড়িলে বেত্রাঘাত করেন পাঠশালে না আসিলে পড়ুয়ার দল ফৌজের মত যাইয়া বালককে ধরিয়াও আনে কিন্তু গুরুমহাশয় কোনদিনও ভাবেন না কেন এমন হয়। গুরুমহাশয়ের নামেই বালক শিহরিয়া উঠে কেন?

আনন্দ ও শিক্ষার যোগাযোগ যেমন একদিকে আবশ্যক অন্য দিকে তেমনি পাঠ্য বিষয়টীকে সহজ করাও দরকার। শিক্ষণীয় বিষয়টীকে যতদূর সম্ভব চিত্তাকর্ষক করা প্রয়োজন নতুবা বালকের মন বসিবে কেন? শিক্ষককে শিশুর মত হইয়া তবে তার সঙ্গে মিশিতে হইবে। দেখা যায় যে শিশু-শিক্ষার জন্য স্ত্রীলোকেরা বিশেষ পারদর্শী তাহারা শিশুর মধ্যে প্রবেশ করিতে পারেন। এইজন্য বিলাতের অধিকাংশ প্রাইমারী স্কুলে মেয়েরাই

শিক্ষয়িত্রীর কাজ করিয়া থাকেন। আমাদের দেশেও ইহার প্রচলন আশু হওয়া প্রয়োজন।

শিশুকে নিকটবর্ত্তী ও পারিপার্শ্বিক জিনিষ গুলির সাহায্যে দূরবর্ত্তী ও অজ্ঞাত বিষয় বোঝান আবশ্যক। এই শিক্ষা প্রণালীকে Regular study বলা যাইতে পারে। প্রথমে গ্রামের ভৌগলিক কথা ও তথ্যগুলি বালককে বোঝান সহজ; তারপর মন গড়িয়া উঠিলে বৃহত্তর দেশ বা মহাদেশের খবরও সে গ্রহণ করিতে পারিবে।

ইহা ব্যতীত স্কুলঘর সাজান, বাগান করা অথবা ছবি আঁকার মধ্য দিয়া বালকের সৌহার্দ্দ চর্চ্চার ও শৃঙ্খলার প্রবৃত্তিও জাগাইতে হইবে।

স্কুলে বালককে দাঁতের যত্ন, পোষাক পরিচ্ছদের কথা অথবা খাদ্যের উপকারীতা এবং অপকারিতার কথা সবই শিখান আবশ্যক। দাঁত অধিকাংশ ছেলেরই খারাপ; চোখের দৃষ্টিশক্তিও ভাল নয়। বিলাতে স্কুলের কর্ত্তৃপক্ষ স্কুলেই Dental Clinic, Baby weight room অথবা Eye Clinic, স্থাপন করিয়াছেন। আমাদের দেশে ও সব বালাই নাই। শিশু বাঁচিতেছেনা বলিয়া চেঁচাইলে কি হইবে এজন্য আন্তরিক দরদ চাই ও প্রতিষ্ঠানের জন্য আন্দোলন চাই। শিশু রক্ষা করিতে হইলে শিশু শিক্ষার দিকটাও ভুলিলে চলিবে কেন?

নিম্নলিখিত কয়েকটী বিষয়ে এখনই অবহিত হওয়া আবশ্যক।

১। প্রতি স্কুলের ছাত্রদের ওজন, চোখ ও দাঁত পরীক্ষার জন্য জেলাবোর্ড অথবা সরকারকে নিকটস্থ ডিস্‌পেন্সারীর ডাক্তার অথবা গ্রামের পরোপকারী ডাক্তারকে নিয়োগ করিতে হইবে। দুস্থ বালকদিগকে অভিভাবক ও সরকারের খরচায় চিকিৎসা করাইয়া পরে পথে পাঠের জন্য পাঠাইতে হইবে। পিতামাতা ও অভিভাবক উদাসীন হইলে আইনানুসারে দণ্ড দিবারও চেষ্টা করিতে হইবে কারণ পিতা শিশুর জামিন মাত্র—শিশু জাতির সম্পত্তি, ইহা ছাড়া প্রতি শিশুরই ভাল হইয়া জন্মিবার ও থাকিবার অধিকার আছে—Every child has a right to be well born and brought up.

২। পাঠ্য পুস্তকগুলির মধ্যে দুর্ব্বোধ্য নীরস জিনিষগুলি অধিকতর চিত্তাকর্ষক করিয়া লিখিতে হইবে। পুঁথির বোঝা কমাইতে হইবে।

৩। প্রাইমারী স্কুলের শিক্ষক চাই সর্ব্বাপেক্ষা সুশিক্ষিত। বালক মনের সঙ্গে যার পরিচয় নাই সে শিশুকে শিক্ষা দিবার অনধিকারী। শিক্ষকদের বেতন বেশী না করিলে উপযুক্ত শিক্ষক পাওয়া যাইবে না। শিক্ষয়িত্রীর প্রচলন করা অবিলম্বে প্রয়োজন।

৪। পাঠের সময় কমাইতে হইবে এবং স্কুলে জলযোগের ব্যবস্থা স্কুল কর্ত্তৃপক্ষকেই করিতে হইবে। অর্থ যোগাইবেন অভিভাবক ও স্কুল কর্ত্তৃপক্ষ। ১০টায় মুসুরীর ডাইল ও আলুসিদ্ধ খাইয়া ৪টা পর্য্যন্ত পড়া ছাত্রের পক্ষে অসম্ভব। সম্প্রতি বিশ্ববিদ্যালয় এই মর্ম্মে ইস্তাহারও জারি করিয়াছেন। রুটি ও গুড় উপাদেয় এবং পুষ্টিকর। না[illegible] মুড়িও দেওয়া যাইতে পারে উহা অল্প ব্যয়সাধ্য।

৫। সাধারণ নীতি শিক্ষার স্থান আমাদের বর্ত্তমান শিক্ষা পদ্ধতিতে নাই। ইহার বিষময়

ফল দেখা দিয়াছে। প্রতি স্কুলে ছাত্র ও শিক্ষকদের লইয়া ধর্ম্মসভা করা অথবা মহাপুরুষদের জীবনী আলোচনার ব্যবস্থা না করিলে ছাত্রগণের নৈতিক জীবন উন্নত হইবেনা।

পারিবারিক শিক্ষা আমাদের দেশে উঠিয়া গিয়াছে। বাবুরা চাকরী করিয়া সময় পান না ছেলে পড়াইবেন কখন? সাধারণতঃ গ্রামেও দেখা যায় গৃহস্বামী তাস পাশা খেলিয়া সময় কাটান অথচ ছেলে পড়াইবার অবকাশ নাই

গৃহশিক্ষক ও বিদ্যালয়ের মাষ্টার মহাশয় আর কত শিখাইবেন? ব্রহ্মচর্য্যই বলুন আর স্বাস্থ্য রক্ষাই বলুন গৃহেই উহার প্রতিষ্ঠা করিতে হইবে। পরিবারে দুর্নীতি দেখিয়া, অসভ্য ভাষণ দেখিয়া অথবা পরনিন্দা ও কুৎসা শুনিয়াই ত শিশু দুষ্ট হইয়া উঠে। পিতা মাতার জীবন এবং পারিবারিক আদর্শই শিশুর মনকে স্থায়ীভাবে অধিকার করিয়া থাকে। শিশু রক্ষা করিতে হইলে আজ আমাদিগকে "কায়েন মনসা, বাচা" পবিত্র ও কর্ত্তব্য পরায়ণ হইতে হইবে।

আমাদের দেশের গাছপালা

ভিষগ্‌রত্ন কবিরাজ শ্রীইন্দুভূষণ সেন আয়ুর্ব্বেদশাস্ত্রী L. A. M. S.

[সহঃ অধ্যাপক অষ্টাঙ্গ আয়ুর্ব্বেদ কলেজ ও সম্পাদক বঙ্গরত্ন]

"তুলসী"

হিন্দুর নিকট তুলসী যতটা পবিত্র বস্তু এমন আর কিছু নহে। ধর্ম্মপ্রাণ হিন্দুর পূজার প্রধান [illegible] হইতেছে তুলসী। যিনি যাঁহারই উপাসক [illegible]উন না কেন, তুলসীর আদর সকল উপাসককেই সমান ভাবে করিতে হয়। বাস্তবিক বলিতে কি হিন্দু আমরা, আমাদের নিকটে বিষ্ণু অপেক্ষাও তুলসী যেন বেশী প্রিয় ও প্রয়োজনীয় বলিয়া মনে হয়। আমি এ কথা যে অতিরঞ্জিত [illegible] বলিতেছি তাহা নহে। স্বয়ং ভগবা[illegible]কেও এ কথা স্বীকার করিতে হইয়াছে।

তুলসীর উৎপত্তি সম্বন্ধে পুরাণে নানা মত দেখিতে পাওয়া যায়। সাধারণের অবগতির জন্য 'ত্রিশূল' হইতে দুই একটী মত প্রদত্ত হইল।

'গোলকে তুলসী গোপীরূপে শ্রীকৃষ্ণের অতি প্রিয় ছিলেন ও তাঁহার সহিত ক্রীড়া করিতেন। শ্রীমতী রাধা এই দেখিয়া তুলসীকে শাপ দেন যে, তুমি মানব যোণী প্রাপ্ত হও। এই কথা শ্রবণে অভিশপ্তা তুলসী শ্রীগোবিন্দের স্তব করিতে আরম্ভ করিলেন। শ্রীগোবিন্দ তাঁহার স্তবে তুষ্ট হইয়া তাঁহাকে অভয় দিয়া বলেন যে, তুমি পৃথিবীতে গিয়া তপস্যা করিয়া আমার অংশ স্বরূপ নারাণকে লাভ করিবে।" এইকথা শ্রবণে তুলসী পৃথিবীতে

আসিয়া ধর্ম্মধ্বজ রাজার ঔরসে মাধবী রাজ্ঞীর গর্ভে কার্ত্তিক মাসের পূর্ণিমা তিথিতে জন্ম গ্রহণ করেন। তুলসী তাঁহার মাতা পিতার আদেশ লইয়া পূর্ব্ব সংস্কার বশতঃ তপস্যা করিতে বনে গমন করেন। এদিকে শ্রীমতী রাধার অভিশাপে গোপাল পুত্র সুদাম দানব যোণী প্রাপ্ত হইয়া শঙ্খচূড় নামে জন্ম গ্রহণ করিল। শঙ্খচূড় তপস্যা করিয়া ব্রহ্মার বরে সকলের অবধ্য হন—কিন্তু বর দান কালে ব্রহ্মা তাঁহাকে বলেন যে যখন তোমার স্ত্রীর সতীত্ব নষ্ট হইবে তখনই তোমার মৃত্যু হইবে।"শঙ্খচূড় তুলসীকে বিবাহ করিয়াছিলেন ও দেবতাদিগের সমস্ত অধিকার হরণ করিয়া স্বর্গ, মর্ত্ত্য, ও পাতালে একাধিপত্য স্থাপন করিলে দেবগণ মিলিত হইয়া ব্রহ্মার নিকট গমন করেন ও ব্রহ্মাদেবগণকে লইয়া শিব লোকে গমন করেন,শিব ও তাঁহাদিগকে লইয়াবৈকুণ্ঠলোকে গমন করিলেন। নারায়ণ ব্রহ্মাকে বলিলেন যে, আমার শূল গ্রহণ করিয়া শিব দৈত্যাধম শঙ্খচূড়ের সঙ্গে যুদ্ধ করিবার জন্য তথায় গমন করুণ ও আমি শঙ্খচূড়ের রূপ ধারণ করিয়া তাহার স্ত্রীর সতিত্ব নষ্ট করিয়া আসি। এই কথা শ্রবণ করিয়া শিব তথায় গমন করিয়া শঙ্খচূড়ের রূপ ধারণ করিয়া তুলসীর সতীত্ব ভঙ্গ করেন। পরে তুলসী যখন জানিলেন। যে, ইনি আমার স্বামী নহেন, ইনি নারায়ণ তখন তুলসী নারায়ণকে অভিশাপ দিলেন তুমি পাষাণ হও এবং জন্মান্তরে আত্ম বিস্মৃত হইও। এই শাপ দিয়াই—তুলসী নারায়ণের চরণে পতিত হইয়া কাঁদিতে লাগিলেন। তখন নারায়ণ তাঁহাকে বলেন 'তুমি এই দেহ ত্যাগ করিয়া লক্ষ্মী তুল্য হও ও আমার সহিত ক্রীড়া কর। তোমার এই দেহ গণ্ডকী নদী রূপে পরিণত হউক। আর তোমার কেশ সমূহ তুলসী নামক পুণ্য বৃক্ষ হউক। এইরূপে তুলসীর উৎপত্তি হইয়াছে।

পদ্ম পুরাণে দেখিতে পাওয়া যায় এক সময়ে জলন্ধর রাজার পত্নী বৃন্দার রূপলাবণ্য দর্শনে বিষ্ণু মুগ্ধ হইয়াছিলেন। দেবতারা তাহা বুঝিতে পারিয়া মহাদেবের আদেশে মায়াকে আরাধনা করেন। মায়া দেবতাদিগের স্তবে তুষ্ট হইয়া কহিলেন আমি রজোগুণে গৌরী, সত্বগুণে লক্ষ্মী ও তমোগুণে স্বধারূপে অবস্থান করি। আমার গৌরী লক্ষ্মী ও স্বধাই তোমাদের অভিষ্ট পূর্ণ করিবে। এই কথা শুনিয়া দেবগণ ইহাদের নিকট উপস্থিত হইলে ইঁহারা দেবতাগণকে কতকগুলি বীজ দান করিয়া বলেন যে স্থানে বিষ্ণু বাস করিতেছেন সেইস্থানে এই বীজ সকল বপন কর। দেবতারা তাহাই করিলেন। সেই বীজ হইতে স্বধার অংশ হইতে আমলকী, লক্ষ্মীর অংশ হইকে মালতী ও গৌরীর অংশ হইতে তুলসীর উৎপত্তি হইয়াছে।

"হরিভক্তি-বিলাসে" আছে,—

"তুলসী দল মাত্রেন জলস্য চলুকেন বা
বিক্রীনীতে স্বমাত্মানং ভক্তেভ্যো ভক্তবৎসলঃ॥"

অর্থাৎ ভক্তি পূর্ব্বক তুলসীদল বা জলাঞ্জলি ক্ষিপ্ত মাত্রই ভক্তবৎসল শ্রীহরি ভক্তদিগের কাছে আত্মসমর্পণ করিয়া থাকেন।

শ্রীশ্রীচৈতন্যচরিতামৃতের আদি লীলায় আমরা দেখিতে পাই,—

"কৃষ্ণকে তুলসীজল দেয় যেই জন,
তার ঋণ শোধিতে কৃষ্ণ করেন চিন্তন
'জল তুলসীর সম কিছু নাই অন্য ধন
তারে আত্মা বেচি করে ঋণের শোধন।'
এত ভাবি আচার্য্য করেন আরাধন;
গঙ্গাজল তুলসী মঞ্জুরী অনুক্ষণ
কৃষ্ণ পাদপদ্মে করেন সমর্পণ।"

'চণ্ডীদাস' কৃষ্ণ পাদপদ্মে যখন দেহ সমর্পণ করিতেছেন, তখন তিনি এই বলিয়া আত্মনিবেদন করিতেছেন,—

কানু অনুরাগে এ দেহ স'পিনু তিল তুলসী দিয়া।"

এত বড় কথা আর কেহ বলিতে পারিয়াছেন কি না জানি না। কারণ, তিল তুলসী দিয়া যে দান করা যায়, তাহা আর ফিরাইয়া লওয়া যায় না ইহাই মানবের শেষ দান।

শ্রীশ্রীপাগল হরনাথ বলেন—"তুলসীর ছোট বড় নাই।" ইহা খাঁটী সত্য কথা।

তুলসী সম্বন্ধে অনেকেই অনেক কথা লিখিয়া ছেন।

বাড়ীতে তুলসী বৃক্ষ রোপণ মাহাত্ম্য স্কন্ধ পুরাণে এইরূপ ভাবে বর্ণিত হইয়াছে—

"তুলসী রোপিতা যেন গৃহস্থেন মহাফলা।
গৃহে তস্য ন দারিদ্র্যং জায়তে নাত্র সংসয়ঃ॥
তুলস্যা দর্শনাদেব পাপ রাশি নিবর্ত্ততে।
শ্রিয়েঽমৃত কণোৎ পন্না তুলসী হরি ব[illegible]
পিবন্ত্যা রুচিরং পানং প্রাণিনাং পাপহারিণী।
পত্রেষু সততং শ্রীশ্চ শাখায়াং কমলা স্বয়ম্।
ইন্দিরা পুষ্পগা নিত্যং ফলে ক্ষীরাব্ধি সম্ভবা॥
তুলসী শুষ্ক কাষ্ঠেষু বা রূপা বিশ্বব্যাপিনী।
মজ্জায়াং পদ্ম বাসা চত্বক্সু চ হরিপ্রিয়া॥
সর্ব্বরূপা চ সর্ব্বেশা পরমানন্দ দায়িনী।
তুলসী প্রাশকোমর্ত্ত্যো যমলোকং ন গচ্ছতি॥
শিরস্থা তুলসী যস্য ন যাস্যৈরনু ভূয়তে।
হস্তস্থা তুলসী যস্য নির্ব্বাণ পদ দায়িনী॥
তুলসী হৃদয়স্থা চ প্রাণিনাং সর্ব্ব কামদা।
স্কন্ধস্থা তুলসী যস্য স পাপৈর্ণ চ লিপ্যতে॥
কাষ্ঠস্থা তুলসী যস্য জীবন্মুক্তঃ সদা হি সঃ।
তুলসী সম্ভবং পত্রং সদা বহতি যো নরঃ॥
মনসা চিন্তিতাং সিদ্ধিং স প্রাপ্নোতিঃ ন সংশয়ঃ।

অর্থাৎ—যে গৃহস্থ ব্যক্তি বাড়ীতে তুলসী বৃক্ষ রোপণ করে, তাহার গৃহে কখনও দারিদ্রতা উপস্থিত হয় না এবং সেই ব্যক্তি সুখী হইয়া থাকে ইহাতে সন্দেহ নাই। মহাফল রূপিণী তুলসীর দর্শন মাত্রেই সমস্ত পাপ বিনষ্ট হয়, তুলসী মনুষ্যদিগের শ্রীবৃদ্ধির কারণ, তুলসী অমৃত কণা হইতে উৎপন্না এবং হরিপ্রিয়া, উত্তম জল দ্বারা তুলসী বৃক্ষের মূল অভিষিক্ত করিলে সকল পাপ দূর হয়। তুলসীর রূপে লক্ষ্মী, স্কন্ধদেশে সাগর সম্ভবা, পত্রে শ্রী, শাখায় কমলা, পুষ্পে ইন্দিরা, ফলে ক্ষীরাব্ধি তনয়া, শুষ্ক কাষ্ঠে বিশ্বব্যাপিণী, মজ্জায় পদ্মালয়া এবং ত্বকে হরিপ্রিয়া সর্ব্বদা বাস করেন। তুলসী সর্ব্বরূপা, এবং পরমানন্দ দায়িনী। তুলসী পত্র ভক্ষণকারী ব্যক্তির যমলোক দর্শন হয় না। তুলসী মস্তকে ধারণ করিলে যমদূতের ভয় থাকে না।

তুলসী মুখে রাখিলে নির্ব্বাণ পদ লাভ হয়। তুলসী হস্তে ধারণ করিলে ত্রিতাপ বর্জ্জিত হওয়া যায়। তুলসী হৃদয়ে রাখিলে সর্ব্বাভীষ্ট সিদ্ধ হয়।

স্কন্ধদেশে তুলসী ধারণ করিলে কখনও পাপকার্য্যে প্রবৃত্তি হয় না। যে মানব কণ্ঠে তুলসী ধারণ করেন তিনি জীবন্মুক্ত হইয়া থাকেন। যে ব্যক্তি সর্ব্বদা তুলসী পাত ধারণ করে তাহার সকল প্রকার অভিলাষ সিদ্ধ হইয়া থাকে। ইহাতে আর সংশয় নাই।

তুলসীর রোগনাশিনী শক্তি সম্বন্ধে 'আয়ুর্ব্বেদ শাস্ত্রকার বলিয়া গিয়াছেন,—

"তুলসী কটুক্যা তিক্তা হৃদ্যোষ্ণা দাহপিত্তকৃৎ।
দীপনী কুষ্ঠকৃচ্ছ্রাস্র পার্শ্বরুক্কফবাতজিৎ।
শুক্লা কৃষ্ণা চ তুলসী গুণৈস্তুল্যা প্রকীর্ত্তিতা।"

অর্থাৎ তুলসী কটু তিক্তরস, হৃদয়গ্রাহী, উষ্ণবীর্য্য দাহজনক, পিত্তকারক, অগ্নিপ্রদীপক এবং কুষ্ঠ, মূত্রকৃচ্ছ্র, রক্তদোষ, পার্শ্বশূল, কফ ও বায়ুনাশক। শুক্লতুলসী ও কৃষ্ণতুলসী উভয়ই তুল্য গুণবিশিষ্ট।

তুলসীর পর্য্যায়ঃ—

"তুলসী সুরসা গ্রাম্যা সুলভা বহুমঞ্জরী।
অপেত রাক্ষসী গৌরী ভূতঘ্নী দেব দুন্দুভিঃ॥"

অর্থাৎ তুলসী, সুরসা, গ্রাম্যা, সুলভা, বহুমঞ্জরী, অপেত রাক্ষসী, গৌরী, ভূতঘ্নী ও দেবদুন্দুভি এই কয়টী তুলসীর পর্য্যায়।

এইবার আমি ভিন্ন ভিন্ন রোগে তুলসীর ব্যবহারের কথা বলিব।

নবজ্বরে তুলসী - ১) প্রবল সর্দ্দীযুক্ত জ্বরে প্রত্যহ এক ঝিনুক করিয়া প্রাতে ও বৈকালে তুলসী পত্রের রস সেবন করিলে বিশেষ উপকার হয়। (২) কৃষ্ণতুলসী, সিউলী পাতা ও উচ্ছে পাতার মিলিত এক তোলা রস গরম করিয়া মধু ও পিপুল চূর্ণ সহ সেবন করিলে কফজ্বর (Catarrhal Fever) ভাল হয়। (৩)শিশু ও বালকবালিকাদের জ্বর হইলে প্রত্যহ দুই বেলা তুলসীপাতার রস এক ঝিনুক করিয়া সেবন করাইলে তিন চারিদিনের ভিতর জ্বর ভাল হয়।

(৪) বৃশ্চিক দংশনে তুলসী। তুলসীর মূল পেষণ করিয়া গুড়িকা প্রস্তুত পূর্ব্বক সেই গুড়িকা বৃশ্চিকদষ্ট স্থানে লাগাইলে জ্বালা নিবারিত হয়।

বোল্‌তা ভীমরুলের বিষ প্রশমন করিতে তুলসী পত্রের রস বিশেষ কার্য্যকরী।

'সপত্র তুলসী শাখা হস্তে ধারণ করিয়া থাকিলে তাহার গায়ে মশক দংশন করিতে পারে না। মশকগণ তুলসী বৃক্ষের ত্রিসিমানায় যাইতে পারে না। মশক ম্যালেরিয়া বাহী বলিয়া যাহাদের বিশ্বাস, তাঁহারা প্রত্যহ তুলসী ভক্ষণ ও তুলসী পাতার রস অঙ্গে মর্দ্দন করুন, মশক নিকটে যাইবে না। তুলসীর রস ভক্ষণ ও গাত্রে মর্দ্দন করিলে চর্ম্ম রোগগ্রস্তেরও বিশেষ উপকার হয়।

বজ্রাঘাতে হতজ্ঞান রোগীকে সত্বর তুলসীর রস ভক্ষণ করাইলে, তৎক্ষণাৎ তাহার দেহে বৈদ্যুতিক ক্রিয়া প্রবাহিত হইয়া তাহার জ্ঞান সঞ্চার হয়। দুইবেলা তুলসী পত্র ভক্ষণ করিলে শরীর মেদমুক্ত ও উজ্জ্বল হয়। তুলসীর মূল বাহুতে বন্ধন করিয়া রাখিলে তাহার বজ্রাঘাতের ভয় থাকে না। অনেক গৃহস্থ নূতন গৃহ নির্ম্মাণ স্থলে মটকার কাঠে হরিদ্রারঞ্জিত বস্ত্রে তুলসীর মূল বাঁধিয়া [illegible]ন,—সে গৃহে কখনও বজ্রাঘাতের ভয় থাকে না। শাস্ত্রকার বলেন—'যাহার গৃহে সতেজ তুলসী বৃক্ষ থাকে, তথায় বজ্রপাত হয় না।"

রক্তপিত্তে (Hæmorrhage) তুলসী— তুলসী ও কামিনী পাতার রস সেবনে রক্তপিত্ত ভাল হয়।

কুষ্ঠে (Leprosy) তুলসী - প্রত্যহ দুইবেলা তুলসীর রস এক তোলা করিয়া সেবন করাইলে ও তুলসী পত্রের রস গাত্রে উত্তমরূপে মর্দ্দন করিলে এবং প্রফুল্ল অন্তঃকরণে গোমূত্র পান করিলে কুষ্ঠব্যাধি যাপ্য হইয়া থাকে।

শ্বাস (Asthma) রাজযক্ষ্মা (Phthisis) রোগীরা প্রত্যহ তুলসী রস সেবন করিলে উপকার হয়।

তুলসীর মালা—তুলসী কাষ্ঠের মালা ধারণ করিলে বহু প্রকার অসাধ্য ব্যাধি আরোগ্য হইয়া থাকে। যাঁহারা বহুবিধ চিকিৎসা করাইয়া জীবনে হতাশ হইয়াছেন, তাঁহারা তুলসী কাষ্ঠের মালা ধারণ করিবেন। দেখিবেন মন্ত্র-শক্তির ন্যায় অচিরে রোগমুক্ত হইয়া নবজীবন প্রাপ্ত হইবেন। সর্ব্বদা মনে রাখিবেন - তুলসী বৃক্ষে বৈদ্যুতিক শক্তি বড়ই প্রবল ভাবে বহিয়া থাকে। তুলসী সম্বন্ধে পাশ্চাত্যমত —

শ্বেত তুলসী—উষ্ণ, ঘর্ম্মকারক ও পাচক। বালকের প্রতিশ্যায় ও কফরোগে (given to children's cold catarrh) প্রযুক্ত হইয়া থাকে।

বাবুই তুলসী ঘর্ম্মকারক পিচ্ছিল বায়ুনাশক ও উষ্ণ। ইহা আমাতীসার, কফরোগ, প্রসবের পরবর্ত্তী বেদনা, জীর্ণ জ্বরের মগ্নাবস্থায় (cold stage of intermittent fever) এবং বমন প্রশমনার্থ (and to allay vomitting) ব্যবহৃত হয়। ইহা রক্তমূত্রন (urinary disorders) বুকের পীড়া, আমবাত (Rheumatism) রক্তাতিসার ও কাস রোগে সেবিত হইয়া থাকে।

শ্বেত তুলসী ও কৃষ্ণ তুলসী শীত স্নিগ্ধ, কফনিঃসারক, জ্বরনাশক। মরিচের সহিত ফুসফুসের শ্লেষ্মা ও কফরোগে সেব্য। শুষ্ক পত্র চূর্ণের নস্য পীনস (Ozæna) ও কীট বিনাশার্থ For distroying maggots) ব্যবহৃত হয়। শুণ্ঠী ও শ্বেত মরিচ চূর্ণ সহ পিষ্ট তুলসী পত্র সবিরাম ও অবিরাম (Intermittent and remittent fevers) জ্বরে সেব্য। তুলসী কল্ক দ্বারা পক্ব তৈলের নস্য, কর্ণশূল ও পুষ্টি নাসাস্রাবে হিতকর (The medicated oil is used as drop into the ears in ache and in purulent discharges and into the nose in ozœna)। লেবুর রস সহ পিষ্ট তুলসী পত্র দদ্রুগ্রস্ত অঙ্গে মর্দ্দন করিবে। ইহার বীজ—পিচ্ছিল (mucilaginous) মূত্রকারক, অতএব মূত্রকৃচ্ছ্র এবং কাসে প্রযোজ্য।

রামতুলসী শীতস্নিগ্ধ, বায়ুনাসক। ইহা অন্যান্য কফনিঃসারক বস্তুর সহিত কফরোগে ব্যবহৃত হয়।

রামতুলসী—সদাহ মূত্রকৃচ্ছ্রাদি মূত্র রোগের পক্ষে হিতকারী (strangury and kidney diseases)হস্তপদ স্ফীতিতে ইহার প্রলেপ হিতকর। তুলসীর কাথে স্নান, তুলসীর ধূম গ্রহণ আমবাতের পক্ষে হিতকর।" মেটিরিয়া মেডিকা অফ ইণ্ডিয়া —আর, এন, ক্ষোরীকৃত, ২য় খণ্ড ৪৯১ পৃঃ)

ম্যালেরিয়ায় তুলসী - আগে হিন্দু সংসারে তুলসী এবং কৃষ্ণচূড়ফুলের গাছ যত্নপূর্ব্বক পুঁতিয়া রাখা হইত। ইহারা রস টানিয়া স্যাঁৎসেঁতে জমি শুষ্ক করে বলিয়া ইহাদিগকে পুঁতিয়া রাখায় হিন্দু

সন্তান ধর্ম্ম ভিন্ন স্বাস্থ্য রক্ষার সুখও অনুভব করিতে সমর্থ হইত। এখন এ প্রথাও দেশ হইতে বিলুপ্ত। কিন্তু ম্যালেরিয়ার হস্ত হইতে নিষ্কৃতি পাইতে হইলে আবার সে প্রথার প্রচলন করিতে হইবে। আমার মনে হয়, প্রত্যেক হিন্দু-সন্তান যদি একটি করিয়া তুলসী বৃক্ষ যত্নপূর্ব্বক বাড়ীতে পুঁতিয়া রাখার ব্যবস্থা করেন, তাহা হইলে ধর্ম্মলাভের সঙ্গে সঙ্গে আমরা আবার স্বাস্থ্য ও দীর্ঘজীবন লাভে সমর্থ হইতে পারিব।

বাস-গৃহ।

আমরা যে নির্ম্মল বায়ু নিশ্বাসরূপে গ্রহণ করি, তাহাতে শতকরা ·০৪ ভাগ মাত্র কার্ব্বলিক্ এসিড্ গ্যাস্ বিদ্যমান থাকে, কিন্তু যে বায়ু আমরা প্রশ্বাস-রূপে ত্যাগ করি, তাহার প্রতি ১০০ ভাগে ৪ ভাগ কার্ব্বনিক্ এসিড্ গ্যাস্ থাকে, সুতরাং গৃহ রুদ্ধ থাকিলে উহার বায়ু শ্বাসক্রিয়া দ্বারা যে কত শীঘ্র দূষিত ও বিষাক্ত হইয়া পড়ে, তাহা সহজেই অনুমান করিয়া লইতে পারা যায়। অক্সিজেন্ গ্যাস্ আমাদের জীবন ধারণের সহায়। রুদ্ধ গৃহের বায়ুর মধ্যে যে অক্সিজেন্ থাকে, তাহা ক্রমশঃ আমরা নিশ্বাসের সহিত টানিয়া লই এবং তাহার পরিবর্ত্তে প্রশ্বাস-ত্যক্ত বিষাক্ত কার্ব্বনিক্ এসিড্ গ্যাস্ দ্বারা গৃহ পরিপূর্ণ হইতে থাকে। গৃহের বায়ুপথ মুক্ত থাকিলে বাহিরের নির্ম্মল বায়ু গৃহস্থিত দূষিত বায়ুর সহিত যথেষ্ট পরিমাণে মিশ্রিত হইয়া কার্ব্বনিক্ এসিডের পরিমাণ কমাইয়া এবং উহার কতকাংশ গৃহ হইতে দূর করিয়া দিয়া, উহাকে পুনরায় শ্বাসোপযোগী করে। এজন্য কি গ্রীষ্মকাল, কি শীতকাল, কি দিবা, কি রাত্রি, যে গৃহে বাস করা যায়, তাহার বায়ু-পথ-সমূহ রুদ্ধ রাখা নিতান্ত অসঙ্গত কার্য্য।

ইতিপূর্ব্বে কথিত হইয়াছে যে, বঙ্গদেশে বৎসরের অধিকাংশ সময়ে দক্ষিণ দিক্ হইতে বায়ু প্রবাহিত হয়, এজন্য এদেশের বাসগৃহের দরজা ও জানালাগুলি উত্তর দক্ষিণমুখী ও ঋজু * হওয়া উচিত। বায়ু-পথগুলি ঋজু না হইলে গৃহমধ্যে কখনই অবাধে বায়ু সঞ্চালিত হইতে পারে না। কোনও গৃহের একটী মাত্র ঋজু বায়ু-পথ মুক্ত থাকিলে বায়ু সঞ্চালনের যেরূপ সুবিধা হয় এ[illegible] দিকে দুই তিনটী বায়ু-পথ উন্মুক্ত থাকিলেও সেরূপ সুবিধা হয় না। গৃহের চতুঃপার্শ্বে দরজা জানালা থাকিলে গৃহ মধ্যে আলোক প্রবেশের ও বায়ু-সঞ্চালনের সবিশেষ সুবিধা হইয়া থাকে। দরজা ও [illegible]গুলি দৈর্ঘ্যে ৬½ ফিট্ এবং প্রস্থে ৩½ ফিটের

* উত্তর দক্ষিণে বা পূর্ব্ব পশ্চিমে সমসূত্রপাতে অবস্থিত দ্বার বা জানালাকে লোকে ঋজু দ্বার বা জানালা বলিয়া থাকেন, আমি সেই অর্থে 'ঋজু' শব্দের ব্যবহার করিলাম।

কম হওয়া উচিত নহে। জানালা অপেক্ষা খড়্খড়ি গৃহের বায়ুসঞ্চালনের পক্ষে অধিক উপযোগী। খড়্খড়ির "পাখি" ফেলা থাকিলেও তাহাদিগের ফাঁক দিয়া গৃহে বায়ু প্রবেশ করিতে পারে। কিন্তু খড়্খড়ির সহিত আমরা যে "সার্সি" প্রস্তুত করিয়া থাকি, তাহা প্রভূত অনিষ্টের কারণ। গৃহের শোভার জন্য "সার্সি" নির্ম্মিত হইলে ক্ষতি নাই, কিন্তু 'সার্সি' কখন রুদ্ধ করা উচিত নহে।

প্রত্যেক গৃহের বায়ু-নির্গমনের স্বতন্ত্র পথ থাকা আবশ্যক অর্থাৎ যাহাতে এক গৃহের দূষিত বায়ু অপর গৃহে প্রবেশ না করে, তাহার সুবন্দোবস্ত করা উচিত। গৃহের দেওয়ালের উপরিভাগে কতকগুলি ছিদ্র রাখা কর্ত্তব্য। প্রশ্বাস ত্যক্ত বায়ু ও দীপালোক-সম্ভূত কার্ব্বনিক্ এসিড্ গ্যাস্ উষ্ণতাহেতু লঘু হইয়া ঊর্দ্ধে উত্থিত হয়, সুতরাং দেওয়ালের উপরিভাগে ছাদের নিম্নে কতকগুলি ছিদ্র থাকিলে তদ্দ্বারা ঐ দূষিত বায়ু গৃহ হইতে বহির্গত হইয়া যায় এবং মুক্ত দরজা ও জানালা দিয়া বাহিরের নির্ম্মল বায়ু গৃহমধ্যে প্রবেশ করিয়া উহার স্থান অধিকার করে। বিশেষতঃ বিদ্যালয় কারখানা, সভাগৃহ, নাট্যশালা, উপাসনা-মন্দির প্রভৃতি যে সকল স্থানে একত্র বহুলোক সমাগত হয় তথাকার দেওয়ালের উপরিভাগে বহু-সংখ্যক ছিদ্র এবং ঐ সকল গৃহের তাবৎ বায়ু-পথ সর্ব্বদা উন্মুক্ত রাখা উচিত। অবশ্য গ্রীষ্মকালে রুদ্ধ গৃহে থাকিলে যেরূপ কষ্ট হয়, শীতকালে সেরূপ হয় না; কিন্তু গৃহ রুদ্ধ করিয়া তন্মধ্যে [illegible] হানি করিলে তথাকার বায়ু, কি গ্রীষ্মকাল, কি শীতকাল, সকল সময়েই সমভাবে দূষিত হইয়া থাকে সুতরাং শীতকালেও শয়ন-গৃহের কয়েকটা বায়ু-পথ উন্মুক্ত রাখা আবশ্য কর্ত্তব্য। পৌষ মাঘ মাসে কলিকাতার বাঙ্গালী টোলায় সন্ধ্যার পর যে বাটীর প্রতি লক্ষ্য করা যায়, তাহারই দরজা জানালা রুদ্ধ থাকিতে দেখা যায় সুতরাং বাটীটি যেন পরিত্যক্ত জনশূন্য বলিয়া মনে হয়; কিন্তু ঐ সময়ে চৌরঙ্গীমহলে দেখা যায় যে, সকল বাটীরই দরজা জানালা খোলা রহিয়াছে এবং উহাদিগকে অলোকমালায় সজ্জিত দেখিয়া মনে হয়, যে প্রত্যেক বাটীতে কোন রূপ উৎসবের আয়োজন হইতেছে। এদেশে সাহেবেরা শীতকালেও গৃহের বায়ুপথ এককালে বন্ধ করিয়া রাখেন না। তাঁহারা দিবারাত্র নির্ম্মল বায়ু সেবন করেন বলিয়া তাঁহাদিগকে সর্ব্বদা সুস্থ শরীরে থাকিতে দেখা যায়। আমরা দেখিতে পাই যে কলিকাতায় গ্রীষ্মকাল অপেক্ষা শীতকালে রোগের প্রভাব অধিক এবং মৃত্যু সংখ্যার আতিশয্য হইয়া থাকে। শীতকালে সমস্ত রাত্রি রুদ্ধ গৃহে বাস করিয়া বিষাক্ত বায়ু সেবন করা যে ইহার একটি প্রধান কারণ নহে তাহা কে বলিতে পারে?

শয়নগৃহে প্রত্যেক ব্যক্তির স্থানের পরিমাণ—গৃহের মধ্যে অধিবাসীর সংখ্যা অধিক হইলে, তাহাদিগের শ্বাস ক্রিয়া দ্বারা গৃহমধ্যস্থ বায়ু এত শীঘ্র এবং এত অধিক পরিমাণে দূষিত হয় যে, বায়ুপথ সমূহ উন্মুক্ত থাকিলেও বহিঃস্থ নির্ম্মল বায়ু গৃহস্থিত দূষিত বায়ুকে শীঘ্র পরিস্কৃত করিতে সমর্থ হয় না। এই জন্য প্রত্যেক গৃহের মধ্যে (বিশেষতঃ শয়ন-গৃহে) কতগুলি লোক বায়ুকে অতিরিক্ত ভাবে দূষিত না করিয়া একত্র অবস্থান করিতে পারে, তাহা নির্দ্ধারণ করিবার একটি সহজ উপায় আছে। এই নির্দ্দিষ্ট সংখ্যার অতিরিক্ত

লোকের উক্ত গৃহে বাস করা কোন মতেই যুক্তি সিদ্ধ নহে।

ইহা নির্দ্ধারণ করিতে হইলে, শয়ন-গৃহের দৈর্ঘ্য প্রস্থ ও উচ্চতা কত, তাহা প্রথমতঃ নির্ণয় করিতে হইবে। মনে কর কোন একটী গৃহের দৈর্ঘ্য ২৫ ফিট্, প্রস্থ ১২ ফিট এবং উচ্চতা ১১ ফিট। এক্ষণে এই সংখ্যাগুলি গুণ করিলে যে গুণফল হইবে, তাহার দ্বারাই গৃহের মধ্যে কত বায়ু-স্থান (Air space) আছে, তাহা নির্দ্ধারিত হয়। আমাদের উক্ত গৃহটীর আয়তন (Volume) ২৫×১২×১২= ৩৬০০ ঘন ফিট (Cubic feet)। ইংলণ্ডে সৈন্য বাস ও সাধারণ চিকিৎসালয়ে প্রত্যেক সৈনিক পুরুষ বা রোগীর জন্য ৬০০ ঘন ফিট পরিমিত বায়ু নিরূপিত হইয়া থাকে। কিন্তু ইংলণ্ডের ভাড়াটিয়া বাটীগুলিতে প্রত্যেক ব্যক্তির অবস্থানের জন্য ৩০০ পরিমিত বায়ু-স্থান আইন দ্বারা নির্দ্দিষ্ট হইয়া থাকে, সুতরাং এই নিয়ম অনুসারে আমাদিগের বিচারাধীন গৃহটীর মধ্যে ১২ জন লোক শয়ন করিতে পারে। কিন্তু শয়ন গৃহের পক্ষে ৩০০ ঘন ফিট পরিমিত বায়ুস্থান একজন মনুষ্যের পক্ষে একেবারেই পর্য্যাপ্ত নহে; শয়নগৃহে এরূপ অল্প পরিমাণ স্থান হইলে গৃহস্থিত ব্যক্তিগণের স্বাস্থ্য শীঘ্র ভঙ্গ হইয়া যায়, তাহারা দুর্ব্বল হয় এবং রক্তহীনতা Anæmia রোগ জন্মে। আমাদের কলিকাতা মিউনিসিপালিটীও ভাড়াটিয়া বাড়ীগুলিতে প্রত্যেক ব্যক্তির জন্য ন্যূনসংখ্যা এই পরিমাণ স্থান আইন দ্বারা নির্দ্দেশ করিয়া দিয়াছেন; ইহার পরিবর্ত্তন একান্ত আবশ্যক। সার্জ্জন্ জেনারাল্ সার্ সি পি লিউকিস্ তাঁহার ট্রপিকাল্ হাইজিন্ নামক গ্রন্থে ভারতবর্ষে প্রত্যেক ব্যক্তির জন্য শয়ন-গৃহে ১০০০ ঘনফিট (অর্থাৎ ১০×১০××১০) পরিমিত বায়ু-স্থানের ব্যবস্থা করিতে উপদেশ দিয়াছেন। সকল অবস্থায় যদি ১ ০০ ঘন ফিটের সুবিধা না হয়, তাহা হইলে অন্ততঃ ৬০০ ঘন ফিট বায়ু-স্থানের ব্যবস্থা করা অবশ্য কর্ত্তব্য।

আমরা সচরাচর দেখিতে পাই যে, সাধারণ লোকের বাটীর গৃহগুলির উচ্চতা প্রায় ১০ হইতে ১২ ফিট হইয়া থাকে। সুতরাং গৃহের উচ্চতা ছাড়িয়া দিয়া যদি আমরা গৃহের শুদ্ধ দৈর্ঘ্য ও প্রস্থ গণনা করি, তাহা হইলে আইন অনুসারে যে ৩০০ ঘন ফিট্ পরিমিত স্থানের ব্যবস্থা করা হইয়াছে, তাহাতে একজনের ৩০ বর্গ ফিটে্র (Square feet) অধিক পরিমাণ স্থান অধিকার করিবার সুবিধা হয় না অর্থাৎ দৈর্ঘ্যে ৬ ফিট্ এবং প্রস্থে ৫ ফিটের অধিক স্থান তাহার অংশে পড়ে না, কারণ ৬×৫= ৩০×১০ ফিট উচ্চতা=৩০০ ঘন ফিট্। ৩০ বর্গ ফিট্ পরিমিত স্থান এক জনের পক্ষে যে নিতান্ত সংকীর্ণ, সে বিষয়ে কোন সন্দেহ নাই। শয়ন-গৃহে প্রত্যেক ব্যক্তির জন্য অন্ততঃ ৬৪ বর্গ ফিট্ ([illegible] ফিট দৈর্ঘ্য×৮ ফিট প্রস্থ) পরিমিত স্থানের বন্দোবস্ত থাকা উচিত। ডাক্তার লিউকিস্ শয়ন-গৃহে প্রত্যেক লোকের জন্য ১০০ বর্গ ফিট্ (অর্থাৎ দৈর্ঘ্য ১০ ফিট্×প্রস্থ ১০ ফিট) পরিমিত স্থানের ব্যবস্থা করিতে বলিয়াছেন। গৃহের মধ্যে গৃহ সজ্জা (Furniture) যত অধিক থাকিবে, ঐ গৃহের বায়ুস্থান ততই কমিয়া যাইবে। এজন্য শয়নগৃহে গৃহসজ্জার পরিমাণ যত অল্প হয়, উহা ততই স্বাস্থ্য রক্ষার পক্ষে অনুকূল। শয়ন-গৃহের

মধ্যে আলমারি, বাক্স, সিন্দুক, টেবিল, চেয়ার প্রভৃতি যত অল্প থাকে ততই ভাল।

আমাদিগের স্মরণ রাখা উচিত যে রাত্রিকালে গৃহমধ্যে প্রদীপ জ্বালিয়া রাখিলে গৃহের বায়ু দূষিত হয়। অনেক সময়ে আমাদিগকে বাধ্য হইয়া গৃহে দীপ জ্বালিয়া রাখিতে হয়, সুতরাং শয়ন গৃহের মধ্যে প্রত্যেক ব্যক্তির যে পরিমাণ স্থানের (৬৪ বর্গ ফিট) উল্লেখ করা গিয়াছে, যাহাতে কোনক্রমে তাহার কম না হয়, তদ্বিষয়ে সবিশেষ লক্ষ্য রাখা উচিত। এস্থলে বলা কর্ত্তব্য যে গৃহের মধ্যে যে কোন আলোকই জ্বলুক না কেন, তাহা দ্বারা অল্পাধিক পরিমাণে গৃহের বায়ু দূষিত হইয়া থাকে; ইলেক্‌ট্রিক আলোক দ্বারা বায়ু দূষিত হয় না।

গৃহমধ্যে "টানা পাখা" অথবা "ইলেকট্রিক্ ফ্যান চালাইলে বায়ু সঞ্চালনের পক্ষে কিয়ৎ-পরিমাণে সুবিধা হইয়া থাকে। কিন্তু গৃহ রুদ্ধ থাকিলে বায়ু-প্রবাহের অভাবে পাখা দ্বারা কেবল ঘরের বায়ুরই নাড়াচাড়া হইয়া থাকে, তাহা পরিষ্কৃত হইবার পক্ষে বিশেষ সুবিধা হয় না।

রন্ধনশালা গো'শা । প্রভৃতি নির্ম্মাণ – আমরা সচরাচর বাটীর নিম্নতলে সুবিধামত যে কোন একটী গৃহে রন্ধনশালা নির্ম্মাণ করিয়া থাকি। ইহাতে বাটীর মধ্যে সকালে ও বৈকালে উনানে আগুণ দিবার সময় এত অধিক ধূয়া হয় যে সে সময়ে বাটীতে থাকা অনেকের পক্ষে নিতান্ত কষ্টকর হইয়া উঠে। এতদ্ব্যতীত এই ধূমের জন্য বস্ত্রাদি অতি সত্বর মলিন হইয়া যায়। রন্ধনশালা বসতবাটী হইতে পৃথক ভাবে অবস্থিত হওয়া উচিত এবং তন্মধ্য হইতে ধূম নির্গমনের জন্য সুবন্দোবস্ত করা উচিত। পল্লীগ্রামে গৃহস্থ লোকের বাটীতেও রন্ধনশালা বাসগৃহ হইতে অল্প দূরে নির্ম্মিত হইয়া থাকে। ইহাতে ধূঁয়া, ছাই ইত্যাদি দ্বারা বাসগৃহ ও বস্ত্রাদি মলিন হয় না এবং যাঁহারা রন্ধন কার্য্যে নিযুক্ত থাকে না তাঁহাদিগকে ধূঁয়ার জন্য কষ্ট পাইতে হয় না। কলিকাতায় স্থানাভাববশতঃ স্বতন্ত্র স্থানে পাকশালা প্রস্তুত করিবার সর্ব্বদা সুবিধা হয় না। এরূপ স্থলে বাটীর উপরতলে ছাদের উপর) পাকশালা নির্ম্মাণ করিলে, ধূঁয়ার যন্ত্রণা হইতে অব্যাহতি লাভ করিতে পারা যায়। যাঁহারা নূতন বাটী প্রস্তুত করিতেছেন, তাঁহারা যেন উনানের সহিত একটি চিম্‌নির বন্দোবস্ত করেন, তাহা হইলে নীচের তলে রান্নাঘর হইলেও বিশেষ কোন ক্ষতি হইবে না. চিম্‌নি দিয়া সমস্ত ধূঁয়া উপর দিকে উঠিয়া যাইবে। ধূম নির্গমনের জন্য রান্নাঘরের মধ্যে ছাদের নিম্নে দেওয়ালের উপর ছিদ্র রাখা হইয়া থাকে; অভাব পক্ষে এগুলি ভাল, তবে চিম্‌নি দ্বারা ধূম যেরূপ সহজে বাহির হইয়া যায় এবং রান্নাঘরের মধ্যে ও বাটীর অন্যান্য স্থানে জমিয়া থাকে না এই ছিদ্রগুলি দ্বারা সেরূপ হয় না।

রান্নাঘরটী গোশালা, অশ্বশালা বা পাইখানার নিকট অবস্থিত হওয়া উচিত নহে। ইহাতে ঐ সকল স্থান হইতে দূষিত বায়ু রান্নাঘরের মধ্যে প্রবেশ করিয়া খাদ্যদ্রব্যাদির সহিত মিশ্রিত হইবার সম্ভাবনা। এতদ্ব্যতীত এরূপ স্থানে রান্নাঘর অবস্থিত হইলে তন্মধ্যে মাছির উপদ্রব হইতে দেখা যায়। আমি পূর্ব্বে বলিয়াছি যে, মাছি দ্বারা রোগোৎপাদক বীজাণু এক স্থান হইতে অন্য স্থানে

পরিবাহিত হয়; ঐ সকল মাছি খাদ্য দ্রব্যের উপর বসিলে, উহা বীজাণু-দুষ্ট হয় এবং উহার ব্যবহার নানারূপ সংক্রামক রোগ উৎপন্ন হয়। মাছি তাড়াইবার জন্য রান্নাঘরের জানালাগুলি সূক্ষ্ম জাল দ্বারা আবৃত হওয়া উচিত এবং দরজায় একখানি চিক্ ফেলিয়া রাখা আবশ্যক। রান্নাঘরের নিকট তরকারির খোসা, মাছের আঁইস, ভাতের ফেন এব অন্য কোন আবর্জ্জনা সঞ্চিত করিয়া রাখা উচিত নহে; ইহাতে রান্নাঘরের মধ্যে মাছির উপদ্রব হইয়া থাকে।

পল্লী সংগঠন

ডাঃ শ্রীযুক্ত সরসীলাল সরকার M. A. L. M. S.
(সিবিল সার্জ্জেন নোয়াখালী)

নদীর ঘোলা জলের প্লাবন ম্যালেরিয়ার একটি প্রতিষেধক। যদি বাঁধ বেঁধে এই প্লাবন রোধ করা যায় তা হলে নদীর পালিমাটিযুক্ত জলে ধৌত হয়ে সে স্থানটি যে ভাবে রোগ-বীজ শূন্য হত সেরূপ বিশুদ্ধির পথ বন্ধ হয়ে যায়। মালদহ জেলার লোহাগড় বাঁধটি এই ভাবে দেওয়া হয়েছিল। ৩০।৪০ বর্গ মাইল স্থান প্রতি বৎসর ভাগীরথীর বন্যায় প্লাবিত হত। এজন্য সেখানে ম্যালেরিয়া ছিল না। এতটা স্থান জলা হয়ে পড়ে না থেকে যাতে প্রজাবিলি হয় জমীদার সেজন্য এই লোহাগড় বাঁধটি দিয়েছিলেন, এবং সেখানে প্রজা বসিয়েছিলেন। ফলে বাঁধের কাছের স্থানগুলিতে এতই ম্যালেরিয়া বেড়ে গেল, যে শতকরা ৮১ জনের প্লীহা বৃদ্ধি দেখা গেল, কিন্তু পাশাপাশি—গ্রামেই যেখানে বন্যার জল প্রবেশ করে সেখানে শতকরা ৯৮ জনের বেশী লোকের প্লীহা নাই। গ্রামবাসীরা ক্রমে রোগের এই মারাত্মক বৃদ্ধির কারণ বুঝতে পারলে। প্রথমে গভর্ণমেণ্টের কাছে এ সম্বন্ধে অনেক আবেদন নিবেদন উপস্থিত করা হল, কিন্তু এ বিষয়ে নানারূপ জল্পনা ও বিবেচনাই হতে থাক্‌লো সময় কেটে যেতে লাগলো কিন্তু কোন ব্যাবস্থাই হল না। তখন অগত্যা এক রাত্রে (আমি যখন মালদহে ছিলাম) প্রজারা রাতারাতি বাঁধটি কেটে দিল। তাতে বসতির কিছু ক্ষতি হল না, তবে কতকগুলি আবাদী জমী ডুবে গেল ও অনুপস্থিত ভূস্বামীদের আমবাগানগুলিরও হয় তো কিছু কিছু ক্ষতি হল কিন্তু মোটের উপর রোগের হাত থেকে বেঁচে প্রজারা প্রাণ পেল, পুকুরগুলি জলে পূর্ণ হল এবং অনেক জমীও বেশী উর্ব্বরা হয়ে [illegible] দাম বেড়ে গেল। কিন্তু আবার ঐ মালদহ জেলাতেই দ্বারবাসিনী বাঁধ নামে একটি বাঁধে বন্যার জল আটক রাখে। ডিষ্ট্রীক্ট বোর্ড

বা গভর্ণমেন্টের তরফ থেকে এখনও চিন্তা বিবেচনাই চলছে এবং প্রজারাও ভীষণ ভাবেই ম্যালেরিয়ায় ভুগছে। বাঁধ কাটাবার বা অন্য কোন উপায়ে প্রতীকারের কোনও ব্যবস্থাই হয়ে ওঠে নি। তবে লোহাগড় বাঁধের মত এ স্থলেও যদি প্রজারা নিজে উদ্যোগী হয় তা হাল বোধ হয় এর সহজে মীমাংসা হয়ে হেতে পারে।

রেলওয়ের জন্যও অনেক স্থলে জলের বহতা বন্ধ হয়ে ম্যালেরিয়ার সৃষ্টি হয়েছে ও তা বেড়ে গিয়েছে। নবাবী আমলের পুরণো মালদহের বেহুলার খাল নামে একটি খাল আছে, সেটি দিয়ে বর্ষার সময় নদীর জল প্রবেশ করে সহরের চারিধার ধুয়ে দিত, কিন্তু রেলওয়ে লাইন যখন খালের উপর দিয়ে সোজা পথ করে চলে গেল, তখন খালের উপর সাঁকো করা ব্যয়সাধ্য মনে করে আড়াআড়ি খালের মাঝখানটি মাটি দিয়ে বুজিয়ে পথ তৈরী করাই বেলওয়ে কোম্পানী সঙ্গত মনে করলেন। কুড়ি বৎসর ধরে আবেদন নিবেদন চলতে লাগলো। খালটি মজিবার উপক্রম হল। অবশেষে মালদহের একটি বড় বন্যার সময় রেলওয়ে কোম্পানী লক্ষ্য করলেন, যে লোকেরা রাতারাতি লাইনের কোন কোন স্থান খুঁড়ে বন্যার জল বের করে দিবার জন্য নিস্ফল ভাবে চেষ্টা করেছে। তাই দেখে সম্ভবতঃ রেলওয়ে কোম্পানীর দয়ার উদ্রেক হল, তাঁরা ১৮ হাজার টাকা ব্যয়ে ঐ খালের মাটি কেটে একটি সাঁকো করিয়ে জল নিকাশের পথ করে দিলেন।

বড় বড় কাজে প্রজাদের সমবেত চেষ্টা ও দৃঢ় ইচ্ছা থাকলে যখন তারা অনেক স্থলে এই ভাবে বড় বড় কাজও সম্পন্ন করে তুলতে পারে, অথবা করবার নিস্ফল চেষ্টাতেও গবর্ণমেণ্টের দৃষ্টি আকর্ষণ করতে পারে তখন তাদের নিজ গ্রামের ছোট ছোট্ট সংস্কার বিষয়ে চেষ্টা করা উচিত, তা হলে শীঘ্রই গ্রামের শ্রী ফিরে আসবে।

সাধারণ ভাবে গ্রামের অবস্থা যে কতদূর শোচনীয় সে বিষয়ে যাঁরা গ্রামে বাস করেন না তাঁরা ধারণাই করতে পারবেন না। আমি জানি, কোন একটি বিখ্যাত গ্রাম, যে গ্রামে অনেক ভদ্র গৃহস্থের বাস, সেখানে গ্রাম-পার্শ্বস্থ একটি গভীর পগারের উপর সারি সারি কঞ্চি ও বাঁশ দিয়ে সমস্ত গ্রামবাসীর শৌচের স্থান করা হয়েছিল। পগারটি যেখানে যাঁর বাড়ীর কাছে সেখানে তিনি বাঁশ গাছের ঝোপের বা কিছু দড়মার আড়াল দিয়ে শৌচের স্থান করে নিয়েছিলেন, বহুবর্ষের মল সেখানে জমেছিল। একবার দুটি বধূ বাঁশ ভেঙ্গে একসঙ্গে এই বিষ্ঠাকুণ্ডে পড়ে গিয়েছিলেন বহুকষ্টে তাঁদের উদ্ধার করা হয়। আর একবার সেই গ্রামেরই একজন বর্ষীয়সী রমণী বাঁশ ভেঙ্গে গর্ত্তে পড়ে যান, সঙ্গে সঙ্গে একটি কঞ্চি তাঁর তলপেটে ঢুকে যায় এবং তাইতেই কয়েক দিন পরে তাঁর মৃত্যু হয়।

রাত্রে বনবরাহ ও সাপ প্রভৃতির ভয়ে শৌচের দরকার হলে অনেকেই ঘরের কানাচে বা কোঠা থাকিলে তার ছাদে বসে শৌচে যান, এবং মল সেখানেই সঞ্চিত থাকে, অথচ শুচিতা বিষয়েও গ্রাম্যমহিলা বিশেষতঃ বিধবাদিগের সাবধানের অন্ত নাই।

মহিলাদের অপেক্ষা পুরুষদের অবস্থা আরও

শোচনীয়। প্রায় দেখা যায় পুরাণো চকমিলানো জমীদার বাটী, তার অনেকাংশই কতক কতক ভেঙ্গে গিয়েছে, ছাদের উপর বট অশ্বত্থ গাছ গজিয়েছে। গ্রামে জমিদার বংশে যাঁরা বিদ্যা বুদ্ধি ও সম্পত্তিতে কিছু উন্নত, তাঁরা আর গ্রামে বাস করেন না। তাঁদের যাঁরা হীন অবস্থায় অথবা কতক স্বচ্ছল অবস্থায় গ্রামে বাস করছেন তাঁদের মধ্যে শরিকানী বিবাদ লেগেই আছে। অনেক জমীদার বংশের দুর্দ্দশাগ্রস্ত সন্তানেরই বংশের গরিমা ও প্রভুত্ব-প্রিয়তা বিলক্ষণ আছে, কিন্তু নষ্টগৌরব উদ্ধারের উৎসাহ বা উদ্যম একেবারেই নেই। দুচার ঘর প্রজার কাছে কিছু আদায় তসীল করেন, নিজের অংশের কোঠা ঘরের যতটা ব্যবহার যোগ্য আছে তার উপর দুচারখানি চালা তুলে কোন রকমে দাবা খেলে ও দলাদলি করে দিনপাত করেন এবং বাড়ীর মেয়েদের উপর প্রভুত্ব করে তৃপ্ত হন। নিজেও ম্যালেরিয়ায় ভোগেন, পরিবারেরাও ভোগেন আর্থিক দুরবস্থার জন্যও বটে, অলসতার জন্যও বটে ঔষধ পথ্যাদির বিষয়ে ততটা মন দিতে পারেন না। প্লীহায় উদর পূর্ণ ছেলেমেয়েগুলি ও রুগ্ন স্ত্রী নিয়ে কোনরূপে দিনপাত করেন। ওঁদের মধ্যে যাদের অবস্থা কিছু ভাল তাঁরা অনেক সময় ছেলেমেয়ের বে, রাস, দোল বা দুর্গোৎসবে বেশ একটু খরচ করেন, সহর থেকে বাইজী আনানো দুর্গোৎসবের প্রায়ই একটি অঙ্গরূপে পরিগণিত। এক পল্লীগ্রামের জমীদার বাড়ীতে দুর্গা প্রতিমা ভাসানের দিন যে আমোদ হয়েছিল, একজন বর্ণনাপটু রসিক লোক তার এই ভাবে বর্ণনা করেছিলেন, ' ওঃ সে আমোদের কথা আর কি বোল্‌বো ! দুর্গা প্রতিমা ছাড়া আর সববাই মদ্ খেয়ে মাতাল হয়েছিল।'' তাঁর এই বর্ণনাটি খাঁটি সত্য।

পুরুষেরা দ্বিপ্রহর অতীত না হওয়া পর্য্যন্ত চণ্ডীমণ্ডপে বসে তাস পিট্‌ছেন, দাবা পাশা ও পরচর্চ্চায় মস্‌গুল হয়ে আছেন, মেয়েরা বনে জঙ্গলে ঘুরে কাঠখড়ের সন্ধান করছেন রাঁধতে হবে বলে। আমি অনেক পরিবারের কথা জানি, যেখানে মেয়েরা কুড়াল দিয়ে নিজেই অনেক সময় কাঠ কাটিয়া লন আর পুরুষেরা দাবা পাশা সারিয়া ঘরে আসিয়া রান্নার দেরীর জন্য উগ্র হয়ে উঠেন।

মেয়েদের নিন্দাচর্চ্চাও পল্লী-পুরুষদের বিশেষ মুখরোচক। বিশেষতঃ মেয়েদের স্বাবলম্বন তাঁদের কাছে বিশেষরূপেই অপরাধ বলে গণ্য। কোন অসহায়া বিধবার বেড়ার দেয়ালের মাটি খসে গিয়ে বেড়াগুলি ক্রমে জীর্ণ হতে লাগলো। অর্থহীনা অসহায়া বিধবা জমীদার বংশেরই এক আনির অথবা আধ আনির শরিক, একটি নাবালক পুত্রের জননী। উপায়ান্তর না দেখে তিনি নিজেই কোদাল ও ঝুড়ি নিয়ে নদী থেকে মাটি কেটে এনে বেড়ায় মাটি ধরাতে লাগলেন, তাঁর এই অসম্ভ্রমের কাজ ও পুরুষের ন্যায় আচরণে গ্রামের পুরুষগণ যেরূপ ভাষায় তাঁর নিন্দা করলেন সে ভাষা আর লেখা যায় না। একই পুকুরঘাটে, হয় তো তৎক্ষণাৎ কোন শিশু শৌচ করে গেল, ঢেউ দিয়ে জল সরিয়ে কেউ বা তখনই তাতে মুখ ধুলেন, পল্লীর শুচিতার তাতে কোন হানি হয় না। কলেরার সময় এরকম ভাবে চল্‌লে কি বিপত্তি তা সহজেই অনুমান করা যায়।

(ক্রমশঃ)

আয়ুর্ব্বেদে বায়ু পিত্ত কফ।

ডাঃ শ্রীএকেন্দ্রনাথ ঘোষ M. D. D. Sc.]

(পূর্ব্বপ্রকাশিতের পর)

পাশ্চাত্যমতে পিত্ত কোন কোন পদার্থের সহিত তুল্য তাহা দেখা যাউক। আয়ুর্ব্বেদ শাস্ত্রেই উক্ত হইয়াছে (শার্ঙ্গধর সংহিতায়) যে বায়ু দ্বারাই পিত্ত ও কফ কার্য্যকরী হয়; বায়ুব অবর্ত্তমানে পিত্ত ও কফের কোন কার্য্য করিবার ক্ষমতা নাই। আধুনিক মতে শক্তি বা energy দ্বারাই সকল কার্য্য সাধিত হয়। দেহের সকল ক্রিয়াই শক্তির আশ্রিত। দেহ রক্ষার জন্য যে সকল ক্রিয়াবলী সততই দেহ-মধ্যে সাধিত হইতেছে তাহাকে metabolism বা পরিণাম ক্রিয়া বলে। পাশ্চাত্য পণ্ডিতগণ ইহা নির্ণয় করিয়াছেন। এই পরিণাম ক্রিয়া সংক্ষেপে বর্ণনা করিলে আমরা "পিত্তের" বিষয় বেশ বুঝিতে পারিব। আমরা যে সকল খাদ্য দ্রব্য গ্রহণ করি তাহা মুখে পিত্তকার এবং লালার সহিত মিশ্রিত হইয়া পাকস্থলীতে উপস্থিত হয়। পাকস্থলীতে পাকরস নিঃসৃত হয়, ঐ খাদ্যপিত্ত পাকস্থলীতে পাকরসের সহিত মিশ্রিত হয় এবং সেই সঙ্গে ইহার কিছু পরিবর্ত্তন ঘটে। পাকরসে পেপ্‌সিন্ এবং হাইড্রোক্লোরিক এসিড আছে। পাকস্থলী হইতে নির্গত হইয়া ঐ পরিবর্ত্তিত পিত্ত পক্বাশয় অর্থাৎ ক্ষুদ্র অন্ত্রে আসিয়া পড়ে; ইহা এক্ষণে কয়েক প্রকার রসের সহিত মিশ্রিত হয়। যকৃৎ এবং প্যান্‌ক্রিয়স হইতে দুইটী নালা ক্ষুদ্র অন্ত্রের সহিত যুক্ত আছে। যকৃৎ হইতে পিত্ত এবং প্যান্‌ক্রিয়াস্ হইতে তাহার রস অন্ত্রে আসিয়া পড়ে। অন্ত্রের নিজের দেওয়াল হইতে পক্করস নিঃসৃত হয়। এই সকল রসের সহিত ঐ পিত্ত মিশ্রিত হওয়ায় তাহার অনেক পরিবর্ত্তন ঘটে। ইহাও কয়েক প্রকার নূতন ধরণের পদার্থে পরিণত হয় এবং ক্ষুদ্রান্ত্রের প্রাচীর হইতে ক্রমশঃ রক্তে শোষিত হয়। ইহা ক্ষুদ্রান্ত্র এবং বৃহদন্ত্রের সঙ্কোচন জন্য ক্রমশঃ শোষিত হইতে থাকে। অবশেষে তাহার জলীয় পদার্থ সকল শোষিত হইলে ইহা কঠিনমলে পরিণত হয়, এবং মলদ্বার হইতে ত্যক্ত হয়। এক্ষণে বুঝিতে পারা গেল যে পাচকাগ্নি পাকস্থলীও ক্ষুদ্রান্ত্রে নিঃসৃত পাকরাস মাত্র। অন্নের যে সাররস ক্ষুদ্রান্ত্র এবং বৃহদন্ত্রের প্রাচীর হইতে রক্তে চলিয়া গেল তাহা রক্তের সহিত দেহের সমুদয় স্থানে ছড়াইয়া পড়িল। রক্ত-নালী হইতে নিঃসৃত হইয়া তাহারা দেহের পেশী ও সমুদয় যন্ত্রগুলির মধ্যে প্রাণ পদার্থের সহিত মিলিত হইয়া শক্তির সাহায্যে ঠিক সেইরূপ পদার্থে পরিণত হইল। বুঝিতে হইবে যে সমুদয় যন্ত্রই নিজ নিজ কার্য্য করিতে কিছু ক্ষতিগ্রস্থ হয় এবং ঐ খাদ্য সারে তাহাদের ক্ষতি পুরণ হয়, আর অধিক খাদ্য সার পাইলে যন্ত্রগুলির পুষ্টিও হয়। এইরূপে আমরা দেখিতে পাই যে শরীরের নানাস্থানে নানারূপ পদার্থ গঠিত হইয়া

তদ্দ্বারা দেহের কার্য্য চলিতে থাকে। ইহাদের কতকগুলি আয়ুর্ব্বেদে উল্লিখিত হইয়াছে, যেমন রঞ্জকাগ্নি, ইহা যকৃৎ ও প্লীহায় থাকে বলা হইয়াছে; ইহা Haemoglobin অর্থাৎ রক্তের রঞ্জক পদার্থের তুল্য। যকৃতে পিত্ত প্রস্তুত হয় এবং ঐ পিত্তের Haemoglobinএর সহিত খুব সম্পর্ক আছে। সাধকাগ্নি আর একটী ইহার স্থান হৃদয় বলিয়া উক্ত হইয়াছে। ইহা মনোবৃত্তির উৎপাদনকারী মস্তিস্ক পদার্থ ভিন্ন কিছুই নহে। আমাদের মানসিক বৃত্তি (বিশেষতঃ শোক, দুঃখ ইত্যাদি) বাহির হইতে হৃদয়ে অনুভব করি, কারণ মানসিক বৃত্তির উত্তেজনায় হৃদয়ের ক্রিয়ার তারতম্য ঘটে এবং তাহাই আমরা অনুভব করি। প্রকৃত পক্ষে মস্তিষ্কে উত্তেজনা হয় সেই উত্তেজনার প্রভাব নাড়ী দ্বারা হৃদয়ে আসিলে হৃৎপিণ্ডও উত্তেজিত হয়। যে আলোচকাগ্নির কথা দেখা যায় ইহা চক্ষুর ভিতর আলোচক বা Retinaর ভিতর একপ্রকার পদার্থ। পাশ্চাত্য মতে এইরূপ পদার্থের অস্তিত্ব স্বীকার করা হয়। প্রাজকাগ্নি চর্ম্মের রঞ্জক পদার্থ, স্নেহ পদার্থ প্রভৃতি বলিতে হইবে। পরিণামক্রিয়া দ্বারা দেহের ভিন্ন ভিন্ন স্থানে ভিন্ন ভিন্ন পদার্থ গঠিত হইতেছে তাহা এবং অন্যস্থানে লইয়া যাওয়া হইতেছে; আবার প্রাণপদার্থে নানা পদার্থ বিভিন্নরূপে বিভক্ত হইয়া আরও পদার্থের সৃষ্টি করিতেছে এবং সেই সঙ্গে তাপ ও গতিরূপে শক্তি প্রকাশ পাইতেছে। এক্ষণে বুঝা যায় যে খাদ্যের পরিপাকের জন্য পাকরস এবং পরিণাম-ক্রিয়ায় উৎপন্ন অধিকাংশ পদার্থ (কতকগুলি কফের অন্তর্গত) আয়ুর্ব্বেদে পিত্ত বলা হয়। বলা বাহুল্য যে পাকরসগুলিও পাকস্থলী, ক্ষুদ্রান্ত্র, যকৃৎ ও প্লীহার কোষের প্রাণপদার্থে পরিণাম ক্রিয়াদ্বারাই উৎপন্ন। সুতরাং পরিণামক্রিয়া দ্বারা উৎপন্ন যে সমুদয় পদার্থ দেহের কার্য্যে দরকার তাহাদের প্রায় সকলগুলি পিত্ত নামে অভিহিত।

অবশেষে আমরা কফ লইয়া আলোচনা করিব। চরক সংহিতার সূত্রস্থানের ১২শ অধ্যায়ে উল্লিখিত আছে যে কফের অকুপিত বা সাম্যাবস্থায় দেহের শৈথিল্য, কৃশতা, আলস্য, ক্লীবত্ব, অজ্ঞানতা মোহ প্রভৃতি লক্ষণ প্রকাশ পায়। সুশ্রুতের সূত্রস্থানের ২১ অধ্যায়ে কফ সম্বন্ধে এই সকল কথা উল্লিখিত আছে: পাকস্থলী কফের স্থান। এই পাকস্থলী পিত্তাশয়ের (Pancreas ?) উপর অবস্থিত। (খাদ্য দ্রব্যের) মাধুর্য্য, পিচ্ছিলত্ব এবং ক্লেদজনকত্ববশতঃ মধুর শীতল কফ আমাশয়ে উৎপন্ন হয় এবং তাহার ঐ সকলগুণ থাকে। এই সঙ্গে পাঁচ প্রকার কফের বর্ণনা আছে—(১) ক্লেদক কফ, যদিও প্রধানতঃ পাকস্থলীতে বর্ত্তমান থাকে, দূরে যে ইহার (নিম্ন-লিখিত) চারিটীস্থান আছে, তাহা ইহা জলবৎ তরল রসে আপ্লুত করে। (২) অবলম্বক কফ বক্ষস্থলে অবস্থিত; ইহা ত্রিকস্থান (sacral region) ধারণ করে এবং অন্নরসের সহিত নিজ শক্তি বলে হৃদয়কে অবলম্বন করে। (৩) বোধক কফ কণ্ঠ এবং তালুমূলে অবস্থিত; ইহা জিহ্বার সৌম্যতা (আদ্রতা) রক্ষা করিয়া রসাস্বাদনের কারণ। (৪) তর্পক কফ মস্তকে অবস্থিত থাকিয়া স্নেহন (তৈলসিক্ত করণ) ও সন্তর্পণ (জলসেচনবৎ কার্য্য) দ্বারা ইন্দ্র-সমূহের পোষণ করে। (৫) শ্লেষ্মক কফ সন্ধিগুলিতে অবস্থিত হইয়া তাহাদিগকে একত্রে সংলগ্ন রাখিয়া

শোষণ করে। এক্ষণে দেখা যাউক আধুনিক মতে আমরা কাহাকে কফ বলিতে পারি। আমরা পিত্ত সম্বন্ধে যে পরিণামক্রিয়া সংক্ষেপে বর্ণনা করিয়াছি, সে বিষয়ে আরও কিছু বলিবার আছে। রক্তে যেমন পক্করস সমুদয় শরীরে নীত হয়, সেইরূপ রক্তে অম্লজান (x .o) বায়ু দেহের সমস্ত স্থানে বিচরণ করে। আমরা নিশ্বাসের সহিত বায়ু গ্রহণ করি। ফুস্‌ফুসে যে ছোট ছোট থলী আছে তাহাদের দেওয়ালে বহু রক্তনালী আছে। ঐ সব থলিতে যে বায়ু প্রবেশ করে তাহাদের দেওয়ালে রক্তনালীর রক্ত বায়ু হইতে অম্লজান বায়ু গ্রহণ করে। অম্লজান বায়ু ভিন্ন দেহে পরিণাম ক্রিয়ার হইতে পারে না। দেহের সর্ব্বস্থানের প্রাণপদার্থ অম্লজান বায়ু গ্রহণ করিয়া পরিণামক্রিয়ার রত হয়। বহু পরীক্ষা দ্বারা প্রমাণ হইয়াছে যে জীবশরীরে যেমন অবিরত পরিণামক্রিয়া হেতু নানা কার্য্য সম্পাদিত হইতেছে, আবার তেমনই জীবের বিশ্রাম হেতু ঐ সকল কার্য্যের স্তম্ভন ও (অর্থাৎ কার্য্য বন্ধ হইয়া যাওয়া) ঘটিতেছে কারণ কার্য্যের বিরাম না হইলে জীব-শরীরের কেবল ক্ষয় হইতে থাকিবে; বিশ্রামের সময় প্রাণপদার্থ নিজের ক্ষতিপুরণ করিয়া ফেলে কার্য্যের শিথিলতাতেও এই ক্ষতি পুরণ হয়, কারণ এমন কয়েকটী যন্ত্র দেহে আছে যাহার কার্য্য একবারে বন্ধ করা অসম্ভব, যেমন হৃৎপিণ্ড। তাহার উপর আবার দেহের এমন স্থান আছে যেখানে পরিণামক্রিয়ার মাত্রা (পরিমাণ) অন্যান্য স্থান অপেক্ষা কম। পরীক্ষা দ্বারা প্রমাণ হইয়াছে যে দেহের যে স্থানে অম্লজান বায়ুর পরিমাণ কম হইবে, তথায়ই কার্য্যের স্তম্ভন হইবে। দেহের এমন অনেক স্থান আছে (যেমন সন্ধি গুলি) যথায় অপেক্ষাকৃত অল্প রক্ত বাহিত হয় এবং অম্লজান বায়ু অল্পপরিমাণে নীত হয়। ঐসকল স্থানে স্বভাবতঃই পরিণাম ক্রিয়ার শিথিলতা দেখা যায়। এক্ষণে দেহ তাপ সম্বন্ধে কিছু বলা উচিত। দেহে পরিণামক্রিয়ার প্রবলতা, অধিক অম্লজান বায়ুর গ্রহণ এবং খাদ্য দ্রব্যের প্রভেদ অনুসারে দেহে তাপ উৎপাদন হয়; আবার যাহাতে অতিরিক্ত তাপে দেহ নষ্ট না হয় তজ্জন্য তাপ নির্গত করিবার বন্দোবস্ত আছে। দেহের তাপ নির্গত হইবার স্থান ফুস্‌ফুস ও দেহের গাত্র। দেহের নানাস্থানে উৎপন্ন তাপ গ্রহণ করিয়া রক্ত যখন ফুস্‌ফুস্ এবং চর্ম্মের মধ্য দিয়া বহিতে থাকে তখন ঐ তাপ প্রশ্বাসের সহিত এবং ঘর্ম্মের সহিত দেহ হইতে নির্গত হইয়া যায়। নিশ্বাস প্রশ্বাসের পরিমাণ এবং হার অনুসারে তাপনির্গমনের পরিমাণের প্রভেদ হয়, অর্থাৎ জোরে ও ঘন ঘন প্রশ্বাসে বেশী তাপ বাহির হইয়া যাইবে। চর্ম্মেও রক্ত নালী গুলি ফুলিয়া তাহাতে বেশীরক্ত চলাচল করিলে এবং ঘর্ম্মগণ্ড-গুলি হইতে বেশী ঘাম নিঃসৃত হইলে গাত্র হইতে বেশী তাপ বাহির হইয়া যাইবে। এই সকল তাপোৎপাদন ও তাপনির্গমন ক্রিয়ার উপর মস্তিষ্কের এক অংশের আধিপত্য আছে। সেখান হইতে এই দুই ক্রিয়ার সামঞ্জস্য ঘটে। এক্ষণে আমরা দেখিতেছি যে দেহের যেস্থানে যখন পরিণামক্রিয়ার শিথিলতা দেখা যায় সে স্থানে এবং তখন কফের সংস্থান বুঝিতে হইবে। তাপ উৎপাদন যেমন পিত্তের কাজ, তাপের হ্রাস হওয়া তেমন কফের

কাজ। যে স্থানে সাধারণতঃ পরিণাম ক্রিয়ার অল্পতা দেখা যায় (যেমন সন্ধিগুলি), সেখানেই কফের প্রাদুর্ভাব বলা হয়। সুতরাং আমরা এককথায় দেহের কার্য্যের "স্তম্ভন"কে কফ বলিতে পারি।

শেষ কথা এই যে এই তিন ধাতু দ্বারা দেহ পরিচালিত হইতেছে; এই তিন ধাতুই সমুদয় শারীরক্রিয়ার আধার। সহজ অবস্থায় পিত্তে দেহের গঠন এবং কার্য্য সাধিত হইতেছে এবং বায়ু কর্তৃক পিত্ত ও কফ চালিত হইয়া নিজ নিজ কার্য্য সাধন করিতেছে। বায়ু দেহের সকল শক্তির আধার, দেহের কার্য্যের জন্য যে সকল পদার্থ প্রাণ পদার্থ হইতে উৎপন্ন পিত্ত তাহাদের পরিচায়ক এবং দেহের বিশ্রাম ও ক্ষতিপূরণের আধার কফ বলা যাইতে পারে।

ইন্‌ফ্লুয়েঞ্জা।

লেখক- ডাঃ শ্রীপ্রমথনাথ মুখার্জ্জী এল.এম্, এস।

এই ব্যাধি অতি পুরাকাল হইতে মধ্যে মধ্যে মহামারী রূপে প্রকট হইয়া অতি অল্পকাল মধ্যেই পৃথিবীর ভিন্ন ভিন্ন দেশে পরিব্যাপ্ত হইয়া পড়িতে শুনা গিয়াছে এবং এই কারণে পূর্ব্বে কোনও কারণে বাতাস দূষিত হওয়া এই রোগের উৎপত্তির কারণ বলিয়া বিবেচিত হইত। ১৮৯০ খৃষ্টাব্দে এই ব্যাধি চীন দেশে আরম্ভ হইয়া কয়েক মাস মধ্যেই প্রশান্ত মহাসাগর পার হইয়া আমেরিকা মহাদেশে উপস্থিত হইল এবং ঐ দেশে ব্যাপ্ত হইয়া পড়িল এবং তাহার ২.৩ মাস পরেই আটলাণ্টিক মহাসাগর অতিক্রম করিয়া সুইডন, নরওয়ে প্রভৃতি স্থানে আসিয়া দেখা গিয়াছিল। ঐ সময়ে বায়ুর গতি পূর্ব্ব দিক হইতে পশ্চিমদিকে বেগে প্রবাহিত হইতেছিল বলিয়া এই রোগ এত শীঘ্র পরিব্যাপ্ত হইতে পারিয়াছিল এইরূপ তৎকালীন বিজ্ঞ ডাক্তারেরা সিদ্ধান্ত করিয়াছিলেন। বস্তুতঃ ইন্‌ফ্লুয়েঞ্জা রোগের বীজাণু এত সূক্ষ্ম যে বাতাসের দ্বারাই উহার পরিব্যাপ্তি খুব সহজেই হইতে পারে এবং এই কারণেই ইহার সংক্রমতা এত অধিক। রোগীর নিশ্বাস প্রশ্বাস, মল মূত্র এবং সকল প্রকার excretions এ এই বীজাণু থাকায় রোগীর ব্যবহৃত কাপড় এমন কি রোগীর কক্ষস্থিত আসবাব পত্র পর্য্যন্ত বিষাক্ত হইয়া এই রোগের বিস্তারের সহায়তা করে।

সকল বয়সের লোকই এই রোগ দ্বারা আক্রান্ত হইতে পারে তথাপি যুবক ও মধ্য বয়স্ক লোকেদের মধ্যেই ইহাতে মৃত্যু সংখ্যা অধিক হয় বলিয়া মনোনীত হইয়াছে।

রোগের আরম্ভ—অন্যান্য রোগের মতন কোনও সূচনা না দিয়া ইনফ্লুয়েঞ্জা সহসা রোগীকে আক্রমণ করে। দৈনিক কার্য্যের মধ্যেই রোগী সহসা অসুস্থ বোধ করে এবং অবসাদ অনুভব করে। অল্পক্ষণ মধ্যেই অল্প শীত বোধ হয় বা কখনও কখনও ম্যালেরিয়া জ্বরের মত কম্প হয়। সঙ্গে সঙ্গে মাথার যন্ত্রণা বক্ষে ব্যথা এবং ঘাড়ে বুকে হাটুতে কোমরে ও মেরুদণ্ডে অত্যন্ত বেদনা আরম্ভ হয় ও শরীরের উত্তাপ বৃদ্ধি হয়। শরীরের সকল যন্ত্র আক্রান্ত হইলেও লক্ষণের তার- তম্যানুসারে এই রোগের নিম্নলিখিতরূপ বিভাগ করা হইয়াছে যথা—

১। Rheumatic type, ইহাতে সর্ব্বাঙ্গের বেদনাই প্রধান লক্ষণ।

২। Cardio—Pulmonary typeএ হৃদযন্ত্র ও ফুসফুস্ অধিকতর আক্রান্ত হয়। মাথার যন্ত্রণা ও বুকের বেদনায় সহিত জ্বর (১০২।১০৩ ডিগ্রী) আরম্ভ হইয়া ২।১ দিনের মধ্যেই বুকের স্থানে স্থানে Pneumonia বা Broncho Pneumoniaর patches লক্ষিত হয় নিশ্বাস মিনিটে ৩৫।৪০ বার পড়িতে থাকে ও তৎসহ নাড়ীর গতি-জ্বরের অনুপাতে অত্যন্ত দ্রুত হয় (১৩০।১৪০ বার)। বুক পরীক্ষা করিলে

দেখা যায় যে Pneumonia ফুসফুসের কোনও বিশেষ lobe এ না হইয়া lungsএর সর্ব্বস্থানে হইয়াছে। ইহার সহিত রোগীর দুর্ব্বলতা ও হৃৎযন্ত্রের weakness অত্যন্ত অধিক হওয়ার জন্য এই type এর ইনফ্লুয়েঞ্জায় মৃত্যু সংখ্যা অত্যন্ত অধিক হইয়া থাকে।

৩। Gastric or Gastro intestinal :– ইহাতে পেটের বেদনা এবং অন্ত্র সম্বন্ধীয় লক্ষণাদি প্রবল হয়। রোগী পেটের বেদনায় ছটফট্ করিতে থাকে ও যাহা খায় তাহাই বমি করে ও কাট বমি তুলিতে থাকে তাহার সঙ্গে কোষ্ঠ কাঠিন্য বা তরল দাস্ত হইতে থাকে।

৪। Febrile type ইহাতে বেদনা প্রভৃতি অন্যান্য লক্ষণগুলি অল্পাধিক মাত্রায় বিদ্যমান থাকিলেও জ্বরের প্রকোপই অধিক লক্ষিত হয়। সময়ে সময়ে জ্বর ১০৫ বা ১০৬ ডিগ্রী পর্য্যন্ত হয় ও ৪।৫ দিন অত্যন্ত জ্বর ভোগের পর অত্যন্ত ঘাম হইয়া জ্বর কমিয়া যায় ও রোগীকে অত্যন্ত দুর্ব্বল করিয়া ফেলে।

৫। যদিও ইনফ্লুয়েঞ্জা রোগ উপরিউক্ত চারি শ্রেণীতে বিভাগ করা হইয়াছে তথাপি এই রোগে আক্রান্ত অনেকানেক রোগীতে কোনও যন্ত্রের উপর অধিক প্রকোপ লক্ষিত না হইয়া বরং শরীরের সকল যন্ত্রই কিছু কিছু আক্রান্ত পরিদৃষ্ট হয়। উপরিউক্ত type গুলির কোনটির অন্তর্গত না হওয়ায় এই গুলিকে atypical form বলে। ইহাতে জ্বর, সর্দ্দী, কাশি গায়ের ব্যথা পেটের ব্যথা দুর্ব্বলতা প্রভৃতি সকল লক্ষণই বিদ্যমান থাকে ও একটির পর একটি দেখা দেওয়ায় রোগ নির্ণয়ের ব্যাঘাত করে। বস্তুতঃ এই type এ রোগীর কাশ অথবা গলার ভিতর হইতে Swab লইয়া অনুবীক্ষণ সাহায্যে পরীক্ষা না করিলে রোগ যথার্থ নির্ণয় করা অসম্ভব।

ইনফ্লুয়েঞ্জা রোগ হইতে অব্যাহিতি পাওয়ার পরন্তু রোগী অনেক দিবসাবধি ইহার পরবর্ত্তী উপদ্রবে কষ্ট পাইয়া থাকে। বস্তুত ইনফ্লুয়েঞ্জা রোগের বিষ শরীরের সমুদয় যন্ত্রগুলিকে এরূপ নিস্তেজ করিয়া দেয় যে উহাদের স্বাভাবিক ভাবে আসিতে অত্যন্ত বিলম্ব হয়। আহারে অরুচি কোষ্ঠকাঠিন্য বা উদরাময়, মুখের দুর্গন্ধ, পরিপাক শক্তির হীনতা প্রভৃতি পাকস্থলী ও অন্ত্র (Gastro intestinal) সম্বন্ধীয় লক্ষণগুলি কিছু কাল ধরিয়া রোগীকে কষ্ট দেয় ও দুর্ব্বল করিয়া রাখে। cardio pulmonary type এর রোগাগণ অল্প পরিশ্রমে হাঁফাইয়া পড়া বুক ধড় ফড় করা (palpitation) ও সংসহ নাড়ীর দ্রুত স্পন্দন সিড়িতে উঠিতে বা একটু দ্রুত যাইতে অক্ষমতা, কার্য্যে অনিচ্ছা ও অবসাদ প্রভৃতির জন্য, রোগের পর শীঘ্র নিজ নিজ কার্য্যে আত্মনিয়োগ করিতে পারেন না। যে সকল রোগীর ইনফ্লুয়েঞ্জায় আক্রান্ত হইবার পূর্ব্বে যক্ষ্মা কাশ থাকে তাহাদের এই শেষোক্ত ব্যাধিটি প্রবল হইয়া উঠে এবং শীঘ্রই মৃত্যুর কারণ হইয়া উঠে এবং এই কারণেই দেখা গিয়াছে যে প্রত্যেক ইনফ্লুয়েঞ্জা epidemic এর পরই যক্ষ্মা রোগে মৃত্যুর সংখ্যা অসম্ভব রূপ বৃদ্ধি প্রাপ্ত হয়।

রোগ নির্ণয় (Diagnosis) : সাধারণতঃ ডেঙ্গুজ্বর Typhoid জ্বর নিউমোনিয়া ও cerebro-spinal meningitis এর সহিত এই রোগের

ভ্রম হইতে পারে। ডেঙ্গুজ্বরেও সর্ব্বাঙ্গে অত্যন্ত বেদনা হয় ও প্রবল জ্বর হয় ও দুর্ব্বলতা আনয়ন করে বটে কিন্তু এই জ্বর ২।৩ দিন মাত্র স্থায়ী হয় ও ইহাতে এক প্রকার erruption দেখাযায় যাহা Influenza তে পাওয়া যায় না। উপরন্তু ডেঙ্গুজ্বরে বেদনা ও জ্বর ব্যতীত ফুসফুস হৃৎপিণ্ড প্রভৃতি অন্য কোনও যন্ত্র সম্বন্ধীয় লক্ষণ থাকে না।

ফুসফুসের কোনও একটি বা ততোধিক বা সমুদায় lobe এ ব্যাপ্তি, রক্তাভ কাশ (rusty sputum) এবং বাঁধা নিয়মানুসারে Consolidation ও resolution প্রভৃতি হওয়া এই সকল লক্ষণ দ্বারা নিউমোনিয়া রোগ ইনফ্লুয়েঞ্জা হইতে পৃথক করা যাইতে পারে। তদ্ব্যতীত অল্প কাশ লইয়া অনুবীক্ষণ সাহায্যে পরীক্ষা করিলে নিমোনিয়া ও ইনফ্লুয়েঞ্জার মধ্যে সহজেই মিমাংশা হয়।

Typhoid Fever এ জ্বর প্রথমেই অত্যন্ত বৃদ্ধি না হইয়া ক্রমে ক্রমে বাড়িয়া ৩।৪ দিনে সর্ব্বোচ্চ হয় এবং প্রথমাবস্থায় রোগীর শারিরীক যন্ত্রণা ইনফ্লুয়েঞ্জার মত এত অধিক হয় না। নাড়ীর গতি [illegible] জ্বর অপেক্ষা, অনুপাতে গোড়ায় কমই থাকে। সপ্তম দিনে প্রায়ই রোগীর সর্ব্বাঙ্গে rash দেখা যায় ও প্লীহা (Spleen) আকারে কিছু বড় হয়। জ্বর অনেক দিন পর্য্যন্ত একভাবে ভোগ হয়। প্রস্রাবে Diozo reaction ও ১১।১২ দিন অন্তে রক্তে widal reaction দ্বারা এই রোগ influenza হইতে নিশ্চিতরূপে পৃথক করা যাইবে।

চিকিৎসা:—ইনফ্লুয়েঞ্জা রোগের কোনও বিশেষ Specific চিকিৎসা নাই। রোগীর লক্ষণাদি দেখিয়া আবশ্যক মত ঔষধ সাধারণ জ্ঞানানুমতে (common sense) রোগীর যন্ত্রণার উপশম করা ও হৃৎ যন্ত্রের ও ফুসফুসের দুর্ব্বলতার জন্য আবশ্যক মত উত্তেজক (Stimutant expectcrant) ঔষধ প্রয়োগ করাই এই রোগের চিকিৎসা। এই রোগের প্রদুর্ভাব সময়ে, প্রত্যহ অল্প লবণ সহযোগে ঈষৎ উষ্ণ জল দ্বারা নাক ও মুখ ও গলার ভিতর ভাগ ধুইয়া ফেলিলে অনেক সময় ইহার আক্রমণ হইতে অব্যাহতি পাওয়া যায় বলিয়া কথিত হইয়াছে। রোগাক্রান্ত ব্যক্তিকে পরিবারস্থ অন্য লোক হইতে পৃথক রাখা কর্ত্তব্য ও তাহার পরিত্যক্ত থুথু শ্লেষ্মা প্রভৃতি কাগজে বা কাপড়ে ফেলাইয়া পোড়াইয়া ফেলা উচিৎ। রোগীর ব্যবহৃত পাত্র অপরের ব্যবহার করা উচিৎ নহে। লঘুপথ্য অথচ পুষ্টিকর পথ্য ও ফলের রস প্রভৃতি দিয়া রোগীর বল রক্ষা করা আবশ্যক নিম্নে কতকগুলি prescription দেওয়া গেল অবস্থানুরূপ ক্ষেত্রে ব্যবহার করিলে ফল পাওয়া যাইতে পারে।

রোগের সুত্রপাতে,

Tr. Camph Co.	...	= mxx
Tr. Quini Ammon.	...	— 3ss.
Tr. Eucalypt	...	— mx
Aqua chlorof	...	ad ozi.
For one dose		every 4 hours

শরীরে ও মাথার অত্যন্ত যন্ত্রণা থাকিলে

Re. Phenalgin	...	Griip
Caffinee Cit.	...	— Gr iii

একবার বা দুইবার দিলে অনেকটা লাঘব হইতে পারে। অথবা Antikamnia Tablets বা

powder এই জন্য দেওয়া যাইতে পারে। জ্বর অত্যন্ত অধিক না থাকিলে জ্বরের জন্য সাধারণ Fever mixture ব্যতীত আর কিছুই দিবার আবশ্যক হয় না। শরীর হইতে রোগের বিষ নির্গত করিবার জন্য উত্তাপ বৃদ্ধি হওয়া একটি প্রাকৃতিক চেষ্টা মাত্র (natures effort) সুতরাং অস্বাভাবিক উপায়ে জ্বর কমাইবার চেষ্টা করিলে হিত অপেক্ষা অহিত হওয়া বিচিত্র নহে। মল মূত্র ঘর্ম্ম প্রভৃতি শারিরীক আবর্জ্জনা গুলি নির্গত হইয়া স্বাভাবিক ভাবে যাহাতে জ্বর কমিয়া আসে তাহার চেষ্টা করা কর্ত্তব্য এবং সাধারণতঃ তজ্জন্য simple diaphoretic mixture যথেষ্ট যথা—

Re. Soda Citrate ... —Grxv
Liq, Ammon Citrate... —3i
Spt. Etheris Nitr ... —mviip.
Sodii Phosphati বা Sulphate —3i
Aqua—Menthipip ... —ad ozi

One dose. every 4 or 5 hours.

যে সকল রোগীর কাশের উপদ্রব অধিক হয় তাহাদের জন্য

Re. Sodi Benzoate ... —Gr.iv
Spt. Ammon Aromat. ... —mx
Tr. Eucalypti ... – 3p.
Aqua Camphor ... —ad ozi
mft mist one dose.

One dose every 4 or 6 hours.

ইহার সহিত Bronchitis kettle যোগে Tr. Benzoin এর বাষ্প দিলে আশু উপকার দেখা যায়। হৃৎযন্ত্রের দুর্ব্বলতার জন্য বা অত্যন্ত দ্রুত গতির জন্য Strychnine or Strychnine & Digitalin injection, Caffine Ctrati এবং শ্বাসের অত্যন্ত কষ্ট থাকিলে Camphor in oil (2cc) injection আবশ্যক হয়।

ব্রহ্মচর্য্য

(শ্রীরমেশ শর্ম্মা)

শিক্ষিত সমাজে আজ ত্যাগ ও সংযমের আলোচনা হইতেছে। ইহাতে বেশ বুঝা যাইতেছে যে "লেখা পড়া করে যে গাড়ি ঘোড়ায় চড়ে সে" —শিক্ষার এই আদর্শের প্রতি লোকের শ্রদ্ধা কমিতেছে। দেশের পক্ষে ইহা শুভ লক্ষণ। ভবিষ্যৎ উন্নত শিক্ষা প্রণালী, এবং সমাজ ও সভ্যতার ভিত্তি যে ব্রহ্মচর্য্য অর্থাৎ সংযম ও ত্যাগ হইবে সে বিষয় সন্দেহ নাই। প্রাচীন, স্বাধীন ভারতের উন্নত অবস্থার সময় ব্রহ্মচর্য্যের প্রতি লোকের ধ্রুব বিশ্বাস ছিল। সত্য সংযম এবং আড়ম্বরহীনতাই ব্রহ্মচর্য্যের মূল, অবশ্য বর্ত্তমান সাধু আশ্রম বিশেষের ভোগী, বিষয়লিপ্সু ব্রতী-দিগকে দেখিয়া লোকের ব্রহ্মচর্য্য সম্বন্ধে ভুল ধারণা জন্মিতেই পারে।

আজ পৃথিবীর বিভিন্ন জাতি এবং বিশেষতঃ ভারতবাসিগণ যে ভোগ বিলাসে ডুবিতেছেন তাহাতে সন্দেহ নাই। কিন্তু জগতের ভবিষ্যৎ উন্নত সভ্যতা ভোগবিলাসে গড়িয়া উঠিবে না। বর্ত্তমান সময়ের যুবকগণ ব্রহ্মচর্য্য শক্তি সাধনায় উদ্যোগী হউন। ভারতের মহা সংকট কাল উপস্থিত। ভোগবিলাসে আত্মহারা হইয়া থাকিবার এ সময় নহে। ভারতের মহাপ্রাণ ঋষিগণ আমাদের কল্যাণের জন্যই এই ব্রহ্মচর্য্য প্রণালী গঠন করিয়া গিয়াছেন। ভারতের দৈন্য ঘুচাইবার জন্য যুবক-গণকে আত্মসংযম এবং আত্মশুদ্ধি দ্বারা শক্তি সঞ্চয় পূর্ব্বক সৎকার্য্যে ব্রতী হইতে হইবে।

ব্রহ্মচর্য্যকে ঋষিগণ শতমুখে প্রশংসা করিয়াছেন। ব্রহ্মচর্য্য দ্বারা কর্ম্মেন্দ্রিয় এবং জ্ঞানেন্দ্রিয়, সুসংযত হইয়া, কর্ম্মক্ষম হয় এবং আহার্য্য ও যম নিয়ম-শুদ্ধি জনিত দেহের পবিত্র রক্ত কণিকাগুলি প্রভূত বৈদ্যুতিক শক্তি সম্পন্ন হয়। এ জন্যই ঐ রক্ত কণিকাগুলি নানা প্রকার বিষাক্ত এবং সংক্রামক জীবাণুর সহিত সংগ্রামে অধিকতর ক্ষমতাশালী। আবার বীর্য্যবান এবং মেধাবী হইতে হইলে ও পবিত্র রক্তকণিকা আবশ্যক, কারণ রক্তের অতি বিশুদ্ধ কণা হইতেই শুক্রের উৎপত্তি। এ বিষয়ে পাশ্চাত্য চিকিৎসকগণও প্রাচীন ঋষিগণের মতানু-সরণ করিতেছেন। নিম্নে দুইটী মত উদ্ধৃত হইল:

"The suspension of the use of the generative organ is attended with a noticeable increase of bodily and mental vigour and spiritual life."—Dr. Nicholson

"All eminent physiologists agree that the most precious atoms of blood enter into the composition of the semen."—Dr. Lewis.

আমাদের শিক্ষিত সমাজ এখনও বুঝিতেছেন না যে পবিত্রতা অর্থাৎ ব্রহ্মচর্য্য দ্বারা যেরূপ উত্তম স্বাস্থ্য এবং আরোগ্য লাভের শক্তি জন্মে ঔষধ দ্বারা সেইরূপ সম্ভবে না।

আমরা প্রধানতঃ অসংযম দ্বারা শক্তিহীন হইতেছি। সমস্ত বিশুদ্ধ ধর্ম্ম প্রণালীর মূ

উদ্দেশ্য খাঁটী মানুষ গড়িয়া তোলা; সুতরাং ব্রহ্মচর্য্য অর্থাৎ সত্য এবং সংযম অবলম্বন যে একান্ত আবশ্যক সে বিষয়ে আর কোন সংশয় থাকিতে পারে না। শক্তি সঞ্চয় দ্বারা বিনয়ে ধর্ম্মে ভূষিত হইলেই আমরা মানব সেবায় অধিকারী হইতে পারি; ইহা ছাড়া কল্যাণ সাধণের আর উৎকৃষ্টতর উপায় নাই। একে একে দেহ ও মনোবৃত্তি গুলিকে সুসংযত করিতে পারিলেই, ইহা বুঝিতে পারা যায়। পবিত্রাত্মা ব্যক্তিই সত্যানুভব এবং সৃষ্টির সৌন্দর্য্য দর্শনে সক্ষম। ঋষিগণ বলিয়াছেন — নীতিধর্ম্ম অর্থাৎ ব্রহ্মচর্য্যই উৎকর্ষ সাধনের প্রকৃষ্ট পন্থা। নীতিই জীবনের সার। এই নীতি অর্থাৎ ব্রহ্মচর্য্যের অনুশাসন দ্বারাই সত্য উপলব্ধ হইবে। উন্নত পবিত্র অবস্থায়ই, মানব জীবনে সত্য এবং সৌন্দর্য্য ফুটিয়া উঠে। ব্রহ্মচর্য্য পালন দ্বারা আমরা সবল দেহে বিশুদ্ধ অন্তঃকরণে দৃঢ়তার সহিত আলস্য শূন্য হইয়া নির্ভয়ে কর্ত্তব্য পালনে সক্ষম হইব।

স্বাভাবিক উপায়ে স্বাস্থ্য-রক্ষা।

লেখক—ডাক্তার শ্রীসুবোধচন্দ্র মুখোপাধ্যায়, এম, বি।

আমাদের দেশের বিশেষ করিয়া বাঙ্গালা দেশের—সাধারণ স্বাস্থ্য এতই নিম্নস্তরে আসিয়া পড়িয়াছে যে সকল চিন্তাশীল লোকের পক্ষে ইহা এক বিষম চিন্তার বিষয় হইয়া উঠিয়াছে। দেশ-হিতৈষী সকলের এই সমস্যার সমাধানের জন্য যত্নবান্ হওয়া একান্ত আবশ্যক হইয়াছে। দুইটি উপায় দ্বারা এই সমস্যার সমাধান হইতে পারে—(১) সাধারণের মধ্যে স্বাস্থ্য নীতির জ্ঞানের প্রসার, (২) তাহাদের আর্থিক অবস্থার উন্নতি। কোন কোন উপায়ে জনসাধারণের আর্থিক অবস্থার উন্নতি হইতে পারে তাহা অবশ্য আমাদের এই প্রবন্ধের আলোচ্য বিষয় নহে অর্থনীতি শাস্ত্রজ্ঞেরা উহার সমাধানের চেষ্টা করিবেন। তবে একথাও সত্য যে উল্লিখিত দুইটি বিষয়ই একে অন্যের উপর নির্ভর করিতেছে। একের প্রসারে অন্যের প্রসার একের হীনতায় অন্যের দীনতা দৃষ্ট হইয়া থাকে। একটির সাহায্য না পাইলে অপরটির সমাধান হওয়া সম্ভবপর নয়। অর্থাৎ স্বাস্থ্য ভাল না থাকিলে আর্থিক উন্নতি করা সম্ভব হয় না এবং উহার বিপরীতের বিষয়ও ঐ একই কথা প্রযুর্জ্য। আমাদের দেশে আজকাল অধিকাংশ লোকের আর্থিক অবস্থা এইরূপ যে সরল স্বাভাবিক ও পুষ্টিকর খাদ্য দ্বারা দু'বেলা গৃহস্থের সকল লোকের পেট ভরাইতে পারে না। কাজে কাজেই যাহা পায়—এবং অধিকাংশ সময়ই অস্বাস্থ্যকর খাদ্য দ্বারা—উদর-পুরণ করিয়া জীর্ণ,শীর্ণ ও অপুষ্ট অবস্থায় কোন সংক্রামক মহামারীর অপেক্ষায় কোনমতে বাঁচিয়া থাকে। ঐ মহামারীর কবল হইতে অধিকাংশ সময়েই নিজেকে রক্ষা করিতে পারে না। এবং সেই-জন্যই আমাদের দেশের মৃত্যুর হার এত অধিক

হইয়া থাকে। অজ্ঞতা নিবন্ধন ভুল ধারণার বশবর্ত্তী হইয়া, কখন কখন দেখা যায় পেটেণ্ট ঔষধ সেবনে রোগ মুক্ত হইবার বৃথা আশা করিয়া বহুকষ্ট সঞ্চিত অর্থ (বিজ্ঞাপণের মোহে ?) ব্যায় করতঃ ধনে প্রাণে মারা যায়। সকল অবস্থার সামঞ্জস্য করিয়া সমস্ত লোকের উপযোগী কোন ঔষধ হইতে পারে না। এবং সেইজন্য রোগ মুক্তির জন্য বিজ্ঞ চিকিৎসকের সুপরামর্শ বিশেষ প্রয়োজনীয়।

সুখের বিষয় এই যে অধুনা বহু বিখ্যাত ডাক্তারগণ বলেন যে সাদাসিদে, স্বাভাবিক উপায় অবলম্বন করিলে রোগ আক্রমণ করিতে পারে না এবং যদিও করে তবে সহজেই উহার নিরাময় করা যায়। এই সকল চিকিৎসকগণের মধ্যে অনেকে পাশ্চাত্যের বহুদর্শী ও খ্যাতনামা এবং আপন আপন কর্ম্মক্ষেত্রে বিশেষজ্ঞ বলিয়া বিদিত। আমেরিকাইএ সমস্ত বিষয়ে গবেষণায় বিশেষ অগ্রণী। আমরা আমাদের নিজ পূর্ব্বপুরুষদের জীবনযাপনের পদ্ধতি আলোচনা করিয়া দেখিতে পাই, তাঁহাদের জীবন-যাপনের অধিকাংশ নিয়মাবলীই স্বাস্থ্যকর সেইজন্য এখনও আমারা যদ্যপি উক্ত পদ্ধতির মধ্যে ভাল গুলি বাছিয়া লইয়া জীবনযাত্রার পথে উহাতে কার্য্য-করী করিতে পারি তাহা হইলে আমাদের এখনও অনেক আশা ভরসা আছে। অবশ্য অধুনা যে খাদ্য দ্রব্যের ভেজালে আমাদের স্বাস্থ্যের হানী হইতেছে, সেকালের লোকের একথা একেবারেই অজানা ছিল।

এযুগে সভ্য জগতের অগ্রণী মার্কিনদেশবাসীরা এ বিষয়ে অনেক অগ্রসর হইয়াছেন সেইজন্য তাঁহাদের কথাই এস্থলে বিশেষ করিয়া আলোচনা করা যাক। অবশ্য দেশায় প্রাচীন প্রথা অনেকেই জ্ঞাত আছেন। পাশ্চাত্য জগতে বহু গবেষণার ফলে বৈজ্ঞানিকগণ যে অনেকটা সেই সকল (প্রাচ্যের) তথ্যেই উপনীত হইয়াছেন তাহা জানিতে পারিলে বোধ হয় এদেশীয় পন্থার উপরে অনেকের শ্রদ্ধা বাড়িবে এবং যাঁহাদের মোটেই শ্রদ্ধা নাই, আশা করা যায়, তাঁহাদের শ্রদ্ধার সঞ্চার হইবে।

গত ১০ দশ বৎসর যাবৎ মার্কিন চিকিৎসকগণ খাদ্যের উপকারিতা ও অপকারিতা সম্বন্ধে বিশেষ আলোচনা করিতেছেন এবং পরীক্ষাও গবেষণার দ্বারা অনেক নূতন তথ্য আবিষ্কার করেছেন। ফলে তাঁহারা স্থির করেছেন যে সবল ও স্বাস্থ্যবান্ হইতেও থাকিতে হইলে নিয়মিত সময়ে ও পরিমিত পরিমাণে সবল স্বাভাবিক ও পুষ্টিকর খাদ্য গ্রহণ করিতে হইবে। "আমার জ্বর হয়েছে ত তাহার সহিত আমার জীবনযাপনের পদ্ধতির সম্পর্ক কি ?" এরূপ ভ্রান্ত ধারণা পোষণ করিলে চলিবে না। আমাদের আহার আচার ব্যবহার ও জীবনযাপনের প্রত্যেক পদ্ধতির সহিত জ্বর হওয়ার বিশেষ সম্পর্ক আছে, একথা সবিশেষ প্রমাণিত হয়েছে। যদিও এই মতাবলম্বী আধুনিক চিকিৎসকগণ গোঁড়া চিকিৎসকগণের হস্তে অনেক লাঞ্ছনা ভোগ করেছেন তথাপি তাঁহারা লক্ষ্যভ্রষ্ট হন্‌নি। এবং জনসাধারণের নিকট এই তত্ত্ব প্রচার করিয়া দেশের ও দশের অশেষ কল্যাণ সাধিত করেছেন; ও অনেক সুখ, সম্পদ বৰ্দ্ধিত করিতে সক্ষম হয়েছেন এখন আর তাঁহাদের পশ্চাদ্‌পদ করে কে ? এমনি স্থান তাঁহারা এখন অধিকার কর্ত্তে সমর্থ হয়েছেন যে কোন গোঁড়ামীর গণ্ডীই আর তাঁহাদের আবদ্ধ

রাখিতে সক্ষম নয়। স্বাভাবিক ও সরল উপায়ে স্বাস্থ্যলাভ ও উপভোগ করাই যে প্রশস্ত পন্থা, একথা এখন অনেকেই বুঝিতে পারিয়াছেন ও স্বীকার করিয়াছেন। আমেরিকাস্থিত বষ্টন হাঁসপাতালের (Boston Hospital) খ্যাতনামা ডাক্তার রিচার্ড সি, কেবট্ এম, ডি; (Richard C Kebt) ডাক্তারী করিতে আরম্ভ করেন এবং কলেজের শিক্ষানুযায়ী ঔষধাদির প্রতি বিশেষ অনুরক্ত ছিলেন সেই সময়ে তিনি রাটলাণ্ড সেনেটেরিয়ম (Rutland Sanitorium for Tuberculosis) দেখিতে যান। সেখানকার চিকিৎসকের সহিত তাঁহার নিম্নলিখিত কথোপকথন হয়:—

ডাঃ রিচার্ড: আপনারা রোগীর রাত্রে অতিরিক্ত ঘামের জন্য (Night sweat) কি ঔষধ প্রয়োগ করেন?

উঃ—বাহিরে শোয়াইয়া দিই, জ্বর কমে যায় ও সঙ্গে সঙ্গে ঘাম বন্ধ হয়।

প্রঃ—জ্বর কমাইবার জন্য কি ঔষধ ব্যবস্থা করেন?

উঃ—বাহিরে শুইতে দিই এবং সম্পূর্ণভাবে রোগীকে Rest দেওয়া হয়; কোন কারণেই উঠিতে বা বসিতে দেওয়া হয় না; শৌচ প্রস্রাব আদি সমস্তই শায়িত অবস্থায়ই করিতে হয়। এরূপ করিলে জ্বর আপনা হইতে কমিয়া আসে।

প্রঃ—সর্দ্দি সরল হইয়া উঠিবার জন্য কি ঔষধ প্রয়োগ করেন?

উঃ—ঐ একই কথা।

প্রঃ—উদরাময় হইলে কি করেন?

উঃ—উপবাস ও ক্রমশঃ সহজে হজম হয় এরূপ হাল্কা খাদ্য অল্প পরিমাণে দেওয়া হয়।

পরে ডাক্তার রিচার্ড এই রোগ চিকিৎসায় একজন খ্যাতনামা বিশেষজ্ঞ হইয়া উঠেন এবং এখন পর্য্যন্তও তিনি ঐ সকল স্বাভাবিক উপায়ই অবলম্বন করিয়া চিকিৎসা করিয়া আসিতেছেন। তিনি বলেন "যদি অর্দ্ধ অবসরও দেওয়া যায় ত অধিকাংশ রোগই আপনা আপনি সারিয়া যায়, অনেক সময় জীবাণুর সংক্রামণ থেকে শরীর নিজে নিজে এমনভাবে সেরে উঠে যে, আমরা বুঝিতে পারি না। অবশ্য আমাদের শরীরের সহিত তাহাদের যে যুদ্ধ হয় তাহার কিছু কিছু চিহ্ন দেহ মধ্যে থেকে যেতেও পারে। অসুখ অধিক হইলে আমাদের জ্ঞানানুযায়ী প্রকৃতিকে সাহায্য করাই যথেষ্ট।"

ডাক্তার গিলবার্ট ফিটজপ্যাট্রিক (Dr. Gilbert Fitzpatrick) বলেন "অসুস্থতা আমাদের কর্ম্মের ফল এবং উহা অল্পেই নিবারণ করা যায় কারণ উহা আমাদের আয়ত্বাধীন। অতি ভোজন অতিরিক্ত খাটুনী, স্বল্প নিদ্রা, অতিরিক্ত উত্তেজনা— এই সকলই ব্যাধির কারণ। সহরের লোকেরা কম ঘুমায় সেইজন্য তথায় স্নায়বিক দুর্ব্বলতাযুক্ত লোকের সংখ্যা অত্যন্ত অধিক।" তাঁহার মত এই যে প্রত্যেক সমাজের প্রত্যেক লোককে শিক্ষা দেওয়া উচিত যে কোন্ কোন্ স্বাভাবিক উপায়ে জীবনযাপন করিলে স্বাস্থ্যবান্ হওয়া যায়। মধ্যে মধ্যে চিকিৎসকের দ্বারা পরিক্ষিত হইলে সময় থাকিতে অসুস্থতা বুঝিতে পারা যায় এবং চিকিৎসকের পরামর্শ মত স্বাভাবিক উপায় অবলম্বন

করিলে রোগ নিবারণ করিতে পারা যায়। ইহাই হইল সর্ব্বোৎকৃষ্ট প্রতিষেধক।

অস্বাভাবিক উপায়ে আমাদের দেহকে আবৃত করিবার অভ্যাসের দরুণ আমাদের সহজেই সর্দ্দি হইবার আশঙ্কা থাকে। এখনও অসভ্য জাতিদের মধ্যে যাহারা আধুনিক পোষাক পরিচ্ছদ করিতে শেখে নাই তাহাদের শরীর এমনি অভ্যস্ত যে অল্প একটু ঠাণ্ডা পড়িলেই তাহাদের সর্দ্দি কাশিতে ভুগিতে হয় না। আধুনিক সভ্যতার যত দোষও অসামঞ্জস্য আছে তাহার মধ্যে অস্বাভাবিক উপায়ে দেহ আবৃত করিয়া রাখা একটি প্রধান দোষও অসামঞ্জস্য। প্রকৃতির দান সূর্য্য রশ্মি ও বায়ু আমাদের শরীরে লাগান বিশেষ আবশ্যক।

ইংলণ্ডের বিখ্যাত অস্ত্রবিদ্ (Surgeon) স্যার আরবুথনট লেন (Sir Arbuthnot Lane) বলেন যে মোটের উপর মানুষের অসুখে মরা উচিত নয়। ইহা মোটেই অসম্ভব নহে যে বিশিষ্ট সমাজের মধ্যে সাধারণ স্বাস্থ্যের এরূপ উন্নত করা যাইতে পারে যে ব্যাধি চিন্তাকে তাহাদের নিকটে অগ্রসর হইবার অবসরই পাইবে না। চীনদেশে কৃষকেরা ভিজে ও জলপ্লাবিত জমিতে বহুক্ষণ অবস্থান করিয়া কৃষিকার্য্য করিয়া থাকে কিন্তু স্বাস্থ্যকে তাহারা এরূপ উন্নত অবস্থায় রাখে যে কখনও বাত, সর্দ্দি, কাশি এসকলের উপদ্রব সহ্য করিতে হয় না। উক্ত চিকিৎসক ১৯১৫ খৃষ্টাব্দে যখন আমেরিকায় যান তখন কর্কট রোগ (cancer) সম্বন্ধে আলোচনা হইলে তিনি বলেন cancer এর অন্যতম কারণ কোষ্ঠবদ্ধতা এবং উহার নিবারণের উপায় স্বাভাবিক খাঁটি স্বাস্থ্যবান খাদ্যের পুনঃ প্রবর্ত্তন। অবশ্য সকল cancerই যে খাদ্যের দোষে হয় প্রমাণিত নয়। কতকগুলি রাসায়নিক পদার্থ বিশেষের দ্বারা অনেক সময় কর্কট রোগ হইয়া থাকে যথা, সেঁকো বিষ, এনিলিন কয়লার ধোঁয়া (soot), আল্কাতরা জাতীয় পদার্থ (tar) এবং এক্সরে (x-ray)। কোষ্ঠবদ্ধতা জনিত অন্ত্র মধ্যে যে বিষের সৃষ্টি হয় তাহার দ্বারাই বহু ভয়াবহ রকমের কর্কট রোগ হইয়া থাকে। প্রায় শতকরা ৯০টী কর্কট রোগের উৎপত্তির কারণ ঐরূপ। কোন বিষ অতি অল্প পরিমাণে বহুকাল যাবৎ শরীর মধ্যে কার্য্য করিতে সমর্থ হইলে উহার আবির্ভাব হয়। ঐ সকল বিষ দুই ভাগে বিভক্ত। কতকগুলি রসায়নিক পদার্থ বিশেষ এবং আর কতকগুলি অন্ত্রজনিত, কোষ্ঠবদ্ধতা হেতু বিষ বিশেষ। তিনি আরও বলেন যে নিজ শরীর ঘটিত নানা রকম বিষের দ্বারাই সকল রোগের সৃষ্টি হয়। অধিকন্তু, তাঁহার মত এই যে মনুষ্য সমাজকে যদি স্বাস্থ্যবান অভ্যাস সমূহে ফিরিয়ে নিয়ে যেতে পারা যায় ও পূর্ব্বেকার স্বাভাবিক ও স্বাস্থ্যবান খাদ্যের পুনঃ প্রবর্ত্তন করিতে পারা যায়, তাহা হইলে দুই পুরুষের মধ্যে কর্কট রোগ বহু পরিমাণে কমান যাইতে পারে এমন কি একেবারে বিতাড়িত করাও অসম্ভব হইবে না।

ক্রমশঃ

কাজের কথা

[কবিরাজ শ্রীবলাই চাঁদ মুখোপাধ্যায় এইচ, এম, বি, আয়ুর্ব্বেদ বিশারদ]

ম্যালেরিয়া জ্বরে। সিউলী পাতা, ক্ষেৎপাঁপড়া, গুলঞ্চ, নিমছাল পলতা রক্ত চন্দন হরীতকী ও কট্‌কী প্রত্যেক দ্রব্য চারি আনা মাত্রায় লইয়া অর্দ্ধসের মাত্রায় সিদ্ধ করিয়া অর্দ্ধপোয়া থাকিতে নামাইয়া ছাঁকিয়া প্রত্যহ সকালে সেবন করিলে বহুদিনের পুরাতন জ্বর বা ম্যালেরিয়া জ্বর ভাল হয়। কালাজ্বর রোগীকে ও অন্যান্য ঔষধের সহিত এই পাচন ব্যবস্থা করিয়া বিশেষ ফল পাইয়াছি।

রক্তাশাশয় রোগে। - (১) বাবলা গাছের কচি কুড়চি চারি আনা চিনির সহিত বাটিয়া প্রাতে ও বৈকালে একবার করিয়া সেবন করিলে রক্তামশয় ভাল হয়। (২) কচি দাড়িমের পাতার রস ১ তোলা মাত্রায় প্রত্যহ সকালে সেবনে রক্তামাশয় রোগ প্রশমিত হয় (৩ কুড়চি (কুটজ) গাছের ছাল দুই তোলা মাত্রায় লইয়া অদ্ধসের জলে সিদ্ধ করিয়া অর্দ্ধপোয়া থাকিতে নামাইয়া ছাঁকিয়া সেবনে রক্তা-মর্শয় রোগ আরোগ্য হয়। ইহা রক্তাতীশারের উত্তম ঔষধ।

গ্রহণী রোগে।—(১) শ্বেত চন্দন ও কর্পূর একত্র পিষিয়া নাভিদেশে প্রলেপ দিলে গ্রহণী রোগের বিশেষ উপকার হয়। (২) মুথা ও লবঙ্গ প্রত্যেক চারি আনা মাত্রায় লইয়া উত্তমরূপে পিষিয়া লইবে। তাহার পর উহা অগ্নি সন্তাপে ঈষৎ গরম করিয়া মধুর সহিত সেবনে গ্রহণী রোগের শান্তিহয়।

অর্শরোগে — (১) মাখন ও মিছরি প্রত্যেক দুইতোলা নাগেশ্বর ফুলের রেণু অর্দ্ধতোলা একত্র মিশ্রিত করিয়া কয়েক দিন সেবনে অর্শ উপশমিত হয়। (২) উচ্ছে পাতার রস মধুর সহিত প্রত্যহ প্রাতঃকালে সেবনে অর্শরোগের উপকার হয়।

কোষ্ঠ বদ্ধতায়।—(১) ঘন দুগ্ধের সহিত দুই তোলা পরিমিত ছানা মিশাইয়া খাইলে একবার উত্তমরূপে দাস্ত পরিষ্কার হয়। (২) একতোলা মৌরী বাটা একগ্লাস মিছরির সরবতের সহিত পান করিলে কোষ্ঠশুদ্ধি হয়। (৩) হরীতকী চূর্ণ, আমলকী চূর্ণ, সোনামুখী চূর্ণ ও সৈন্ধবলবণ এই কয়টী দ্রব্য ৴১০ সাড়ে তিন আনা ওজনে লইয়া একত্র মিশ্রিত করিয়া গরম জলের সহিত রাত্রিতে শয়নের পূর্ব্বে সেবন করিলে প্রাতে উত্তমরূপ কোষ্ঠ শুদ্ধি হয়। (৪) হরীতকী চূর্ণ, মৌরী চূর্ণ, সোণামুখী চূর্ণ ও গোলাপ ফুলের কুঁড়ি চূর্ণ প্রত্যেকটী এক আনা মাত্রায় লইয়া উত্তমরূপে মিশ্রিত করিয়া এক আনা মিছরি চূর্ণ ও শীতল জলের সহিত রাত্রিতে শয়নের পূর্ব্বে সেবন করিলে প্রাতঃকালে তিন চারিবার ভেদ হইয়া থাকে।

শীরঃপীড়ায়। - (১) অপরাজিতা ফুলের পাতার রসের নস্য লইলে শিরঃ পাড়ার উপশম হয়। (২) দুগ্ধের সহিত শুঁঠের গুড়া বাটিয়া প্রলেপ দিলে শিরঃপাড়ার উপকার হয়। (৩) কর্পূর শ্বেত চন্দনের

সহিত ঘসিয়া লইয়া কপালে প্রলেপ দিলে শিরঃ-পীড়ার উপশম হয়।

অজীর্ণ রোগে—ঘৃত খাইয়া যদি অজীর্ণ হয় তাহা হইলে লেবুর রস খাইলে উহা প্রশমিত হয়। কাঁঠাল খাইয়া যদি অজীর্ণ হয়, তাহা হয় তাহা হইলে কলা খাইলে উহা আরোগ্য হয়। কলা খাইয়া যদি অজীর্ণ হয়, তাহা হইলে ঘৃত খাইয়া আরোগ্য হয়। নারিকেল ও তাল শাঁস খাইয়া যদি অজীর্ণ হইলে দুগ্ধ পানে প্রশমিত হয়। খের্জ্জুর ও কয়েদ বেল খাইয়া অজীর্ণ হইলে গরম জল খাইলে নিম্বুবীজ খাইলে প্রশমিত হয়। তণ্ডুল খাইয়া অজীর্ণ হইলে গরম জল খাইলে শান্তি হয়। মটর খাইয়া অজীর্ণ হইলে হরীতকী সেবনে প্রশমিত হয়। লবণ ভক্ষণে অজীর্ণ হইলে চাউল ধোয়া জল হিতকর। জল পান করিয়া অজীর্ণ হইলে মধু সেবনে উপকার হয়। পিষ্টক আহারে অজীর্ণ হইলে গরম জল পান হিতকর। জাম খাইয়া অজীর্ণ হইলে শুঁঠ সেবনে প্রশমিত হয়। মালপুয়া বা বড়া খাইয়া অজীর্ণ হইলে যমানি সেবন হিতকর। বেগুন বা মুলা খাইয়া অজীর্ণ হইলে বৃহতির ক্বাথ পান হিতকর। শাক খাইয়া অজীর্ণ হইলে সরিষা মুখ্য সেবনে আরোগ্য হয়। ওল খাইয়া অজীর্ণ হইলে গুড় ভক্ষণে হিতকর তরকারী খাইয়া অজীর্ণ হইলে তিলের গাছ পোড়াইয়া উহা জলের সহিত মিশাইয়া সেবনে আরোগ্য হয়। চিড়া ভক্ষণে অজীর্ণ হইলে—পিঁপুলের গুড়া ও কুঙ্কুম সেবনে আরোগ্য হয়। খিচুড়ি সৈন্ধব লবণে মাংস—লেবুতে এবং মুগের জুষে পায়স পরিপাক করে।

বহুমুত্র রোগে।-(১ আমলকীর রস এক তোলা অল্প মধুর সহিত প্রাতঃকালে ও বৈকালে সেবনে বহুমুত্রের উপকার হয়। (২ চাউল ভাজার গুঁড়া মধুর সহিত মিশাইয়া সেবনে বহু মূত্রের উপশম হয়। (৩) কাল জামের আঁটির গুড়া চারি আনা মাত্রায় প্রত্যহ প্রাতঃকালে ও বৈকালে মধুর সহিত সেবনে বহুমুত্র নিবারিত হয়। (৪) যজ্ঞ ডুমুরের বিচির গুঁড়া চারি আনা মাত্রায় প্রত্যহ প্রাতঃকালে ও বৈকালে মধুর সহিত সেবনে বহুমুত্রের উপশম হয়। (৫) কচি তালের মুল, চারি আনা, কচি খেজুরের মুল চারি আনা, পাকা কলা একটী একছটাক দুগ্ধ একত্র মিশ্রিত করিয়া প্রাতঃকালে কয়েকদিন সেবন করিলে বহুমূত্রের বিশেষ উপকার হয়।

মেচেতা রোগে।—জায়ফল বাটিয়া প্রলেপ দিলে মেচেতা রোগ ভাল হয়।

পাথুরি রোগে।—(১) গোক্ষুর বীজ চূর্ণ চারি আনা অল্প মধু ও অর্দ্ধপোয়া ছাগ দুগ্ধে মিশাইয়া সেবনে পাথুরি রোগে উপকার হয় (২) নারিকেল গাছের মূল চারি আনা ও যবক্ষার চারি আনা একত্র শীতল জলে বাটিয়া সেবনে পাথরি রোগে উপকার দর্শে।

আগুনে পুড়িয়া ঘা হইলে।—১ তিল ও যব ভস্ম সমান ভাগে লইয়া প্রলেপ দিলে অগ্নি দগ্ধ স্থানের ক্ষত আরোগ্য হয়। (২) তিলের তৈল আর যব ভস্ম একত্র মিশাইয়া প্রলেপ দিলে এইরূপ ক্ষতের উপকার হয়। (৩) পাকা তেঁতুল গুলিয়া লেপ দিলে অগ্নি দগ্ধ ক্ষতের উপশম হয়। (৪) গোল আলু বাটিয়া অগ্নি দগ্ধ স্থানে প্রলেপ দিলে যন্ত্রণার আশু নিবৃত্তি হয়।

বিবিধ

বেরিবেরির প্রতিকার—ফিলিপাইন দ্বীপে বেরিবেরি রোগ দেখা দিলে তথাকার সরকার চাউলকুঁড়া জলে সিদ্ধ করিয়া খাইবার জন্য লোককে দিয়া ছিলেন—উহা খাইয়া ঐ রোগ দূর হইয়া গিয়াছিল। দুই ছটাক চাউলের কুড়া ১২ ছটাক জলে ১৫ মিনিট জলে সিদ্ধ করিয়া খাইলে উহাতে পরম উপকার হয়।

ব্যায়ামাগারের প্রতিষ্ঠা—বোম্বায়ে প্রসিদ্ধ ব্যায়ামী রামামূর্ত্তি এক ব্যায়ামাগারের প্রতিষ্ঠা করিয়াছেন তথায় তিনি দেশের লোকেদের নানারূপ ব্যায়াম শিক্ষা ও বিষয়ে উপদেশ দিবেন। এ কলিকাতা মহানগরীতে অনেক গুলি Physical Culturist আছেন তাঁহারা লোক শিক্ষার যত্ন করিলে দুর্ব্বল বাঙ্গালী জাতীর কিছু উপকার হইতে পারে।

যক্ষা ও স্ত্রীজাতি—কলিকাতার হেলথ অফিসারের মতে এই নগরীতে ১ লক্ষ সন্তান বহন বয়স্ক স্ত্রীলোক আছেন। ইহাদের মধ্যে ১৭২০০ জনের সন্তান হয়। ইহার মধ্যে ৩০০০ প্রসূতী প্রসবের সময়ই মারা যান। তাঁহার মতে যুবাকালে পুরুষ অপেক্ষা স্ত্রীলোকেরাই যক্ষারোগে অধিক মারা যান। তিনি বলেন মুসলমানদের মধ্যে পরদার অধিক প্রচলনের জন্যও ভারতীয় খৃষ্টিয়ানদের মধ্যে দারিদ্র্যের জন্য মৃত্যুহার সর্ব্বাপেক্ষা অধিক।

মদ ও আফিম—মহাপ্রাণ সি এফ, এণ্ডরুজ মদ আফিম সম্বন্ধে একটী প্রবন্ধ লিখিয়াছেন। প্রবন্ধের শেষভাগে তিনি বলিয়াছেন—"এদেশে ৬০ কোটি টাকার বিদেশী কাপড় কেনা হয়, কিন্তু মদ ও অহিফেনে তদপেক্ষাও অধিক অর্থব্যয় হয়। বৎসরে ১০০ কোটি টাকার উপর মাদক দ্রব্য ভারতবাসী ক্রয় করে।" জগতে যে দেশ খ্যাত, দুর্ভিক্ষ যে দেশের চিরসহচর হইয়া দাঁড়াইয়াছে, সে দেশের পক্ষে এই ঘটনা কি শোচনীয় অথচ গভর্ণমেণ্ট স্পষ্টাক্ষরে বলিয়াছেন, ঐ দুই দ্রব্যের কিছুতেই দমন বা হ্রাস করিবেন না।

বাঙ্গালী ছাত্রের কৃতিত্ব।—আমাদের সুপরিচিত লেখক বৈজ্ঞানিক শ্রীযুক্ত বাবু জ্যোতির্ম্ময় বন্দোপাধ্যায় বি এস সি, বি কম এবারে ইণ্ডিয়ান ফরেষ্ট পরীক্ষায় প্রথম স্থান অধিকার করিয়াছেন—এই বৎসরই প্রথম এই চাকুরীর জন্য প্রতীযোগিতা ভারতে হইয়াছে জ্যোতির্ম্ময় বাবু এই result বাঙ্গালার ছাত্রদের পক্ষে শ্লাঘার বিষয়।

দেশের কৃষির অবস্থা—আমাদের দেশে, ভালমন্দ সকল ফসল গড় করিয়া ধরিলে, ২॥ কাঠা জমীতে ১মন ফসল জন্মে—কিন্তু অন্যান্য দেশে যাহারা আধুনিক বিজ্ঞান সম্মত প্রণালীতে চাষ করেন তাহাদের ঐ জমিষ কত অধিক উৎপন্ন হয় দেখুন—

বেলজিয়ম—২৸৹ সুইটজরল্যাণ্ড ২॥৴৹ হল্যাণ্ড ২৴৫ বিলাত ২৴৮ জার্ম্মানী ২৴৪ ডেনমার্ক ২৴৩ নিউজিল্যাণ্ড ২৴২ মিশর ১৴২৮ জাপান কানাডা সুইডেন ও চীন নরওয়ে ১৴২৪ ফ্রান্স ১॥৴৹

স্বাস্থ্য ও জল—আমাদের শরীরে প্রায় চারভাগের তিন ভাগ (শতকরা ৭০ ভাগ) জল আছে। শরীরের প্রত্যেক যন্ত্র গুলির কার্য্যের জন্য জল অত্যন্ত প্রয়োজনীয়—রক্ত শুদ্ধ রাখে। আমাদের শরীরকে সুস্থ রাখিতে হইলে প্রত্যহ তিন পাইট (২॥ সের) জল শরীরে প্রবেশ করান উচিৎ। আমরা যাহা কিছু আহার করি সবেতেই অল্প বিস্তর জল থাকে কিন্তু তাহাতে ৴২॥ হয় না সেই জন্য অধিক জল পান করিয়া উহার পুরণ করা প্রয়োজন। জলের পরিমাণ অল্প হইলে মুত্রাশয়ের ব্যাধি (Kidney disease) হয় সেই জন্য আমাদের শাস্ত্রে বয়স্ক লোকদের জল বহুল ফল মুলাদি ও দুগ্ধ ব্যবহার করিতে বলিয়াছেন।

হিক্কারোগের মুষ্টিযোগ।—চালতা পাকা হইলেই ভাল হয়, অভাবে কাঁচা বাকড়াগুলি সমুদয় ছাড়াইয়া ভিতরে যে একটা ফুলের মত থাকে, তাহার ভিতর হইতে যতটুকু আটা পাওয়া যায় বাহির করিয়া একটা পাথর বাটীতে রাখিয়া যতটুকু আন্দাজ ওজনে হইবে তাহার অর্দ্ধেক পরিমাণে কাশীর চিনি, অভাবে পরিষ্কার চিনি লইয়া ঐ আটার সহিত বেশ করিয়া ফেনাইয়া হিক্কার অবস্থা অনুসারে ৫।১০।১৫ মিনিট অন্তর একটু একটু করিয়া মুখে দিয়া চুষিয়া খাইতে দিলে খুব কঠিন হিক্কাপ আরোগ্য হয়।

শতজীবীর নব যৌবন।—বিকানীর হইতে ২৭ মাইল দুরে ঘুসাইসার গ্রাম কান্নু নামক এক জাঠ বাস করে। ইহার বয়স ১১০ বৎসর। সে অনায়াসে সর্ব্বদা বিকানীর ও সন্নিকস্থ গ্রামসমূহে পদব্রজে গমনাগমন করে। তাহার দন্ত সকল পরিষ্কার ও দৃঢ় এবং খাদ্য দ্রব্য সকল চর্ব্বণ করিতে সমর্থ। ইতিপূর্ব্বে ইহার কেশ শ্বেতবর্ণ হইয়াছিল কিন্তু দুইবৎসর হইতে পুনরায় কৃষ্ণবর্ণ ধারণ করিয়াছে।

বিরাট বিবাহ-যৌতুক।—আমেরিকার মোটরগাড়ী সুবিখ্যাত ধনকুবের মিঃ হেনরি ফোর্ডের কন্যার সহিত পোল্যাণ্ডের ভূতপূর্ব্ব প্রধান মন্ত্রী মসিয়ে জিনাস্কের বিবাহের সম্বন্ধ স্থির হইয়াছে। এই বিবাহে মিঃ ফোর্ড জামাতাকে নব্বই কোটী টাকা যৌতুক প্রদান করিবেন। এ পর্য্যন্ত পৃথিবীর কোন দেশে কোন সম্রাটও স্বীয় কন্যার বিবাহে এই যৌতুক প্রদান করিতে পারেন নাই। মিঃ ফোর্ড জামাতাকে যে যৌতুক দিবেন, তাহা যদি আমাদের দেশের রূপার টাকাতে নগদ দিতে হয়, তবে তাহার ওজন হইবে দুই লক্ষ একাশী হাজার দুইশত পঞ্চাশ মণ। মিঃ ফোর্ড বাল্যকালে একটা গাড়ী মেরামতের ভৃত্যের কার্য্যে নিযুক্ত ছিলেন, আজ তিনি আমেরিকার কেন পৃথিবীর মধ্যে অন্যতম প্রধান প্রধান ধনী।

রবীন্দ্র সংবাদ—রাজ-কবি রবীন্দ্র নাথ হাঙ্গেরী হইতেই ভারতে ফিরিয়া আসিতেছেন। তিনি স্নায়ুবিক দৌর্ব্বল্য রোগে আক্রান্ত হইয়াছিল, কিন্তু হাঙ্গেরীর বেলেটন হ্রদের তীরস্থ স্বাস্থ্যনিবাসে থাকিয়া সম্পূর্ণ আরোগ্যলাভ করিয়াছেন। তিনি যে গ্রন্থখানি লিখিতে আরম্ভ করিয়াছেন, তাহা প্রায় শেষ করিয়া তুলিয়াছেন; সম্ভবতঃ আগামী সপ্তাহেই তিনি ভারতে আসিবার জন্য যাত্রা করিবেন। আমরা তাঁহার দীর্ঘজীবন এবং অক্ষুন্ন স্বাস্থ্যের কামনাকরি।

মন্ত্রীর দান।—বিহার ও উড়িষ্যার স্বায়ত্ব শাসন বিভাগের মন্ত্রী মাননীয় শ্রীযুত গণেশ দত্ত সিংহ মহোদয় তাঁহার বেতন হইতে মাসিক তিন হাজার টাকা জনহিত কর কার্য্যের জন্য দান করিয়া আসিতেছেন। ঐ তহবিল এ পর্য্যন্ত একলক্ষ টাকার উপর সঞ্চিত হইয়াছে। একলক্ষ টাকা ব্যয়ে তিনি পাটনায় একটী হিন্দু অনাথ আশ্রম স্থাপনের সংকল্প করিয়াছেন। বক্রী টাকা বিহার ও উড়িষ্যা বিভাগে স্বাস্থ্য সম্বন্ধীয় প্রচার উদ্দেশ্যে ব্যয় হইবে।

দীনবন্ধু-পত্নীর পরলোক গমন—আমরা দুঃখের সহিত প্রকাশ করিতেছি, প্রসিদ্ধ নাট্যকার স্বর্গীয় দীনবন্ধু মিত্র মহাশয়ের সহধর্ম্মিণী আনন্দময়ী প্রায় ৯০ বৎসর বয়সে প্রাণত্যাগ করিয়াছেন। তিনি সাত পুত্র ও ১ কন্যার জননী ছিলেন। স্বামীর মৃত্যুর পর তিনি তাঁহার বিরাট সংসারের কর্ত্রী হইয়া অসাধারণ ক্ষমতার পরিচয় দিয়াছিলেন। দীর্ঘজীবনে তিনি বহু শোক তাপ পাইয়াছেন; কিন্তু সে সব তাঁহাকে বিচলিত করিতে পারে নাই।

প্রবাসী সম্পাদক—শ্রীযুক্ত রামানন্দ চট্টোপাধ্যায় কলম্বো হইয়া শীঘ্রই কলিকাতায় প্রত্যাবর্ত্তন করিতেছেন ইনি ৭ম লীগ অফ্ নেশনের ভারতীয় প্রতিনিধি হইয়া গিয়া অনেক কার্য্যে করিয়াছেন রামানন্দ বসুর ইয়ুরোপ অনেক স্থান ভ্রমণ করিয়া আসিবার কথা ছিল; কিন্তু তিনি অসুস্থতা নিবন্ধন শীঘ্রই ফিরিতে বাধ্য হইতেছেন।

কাঃ কাতা ডাঁ-সিপ্যাল গেজেট।—আমরা অতীব আনন্দের সহিত কলিকাতা মিউনিসিপ্যাল গেজেটর ২য় বার্ষিক সংখ্যার (Second Anniversary Number) প্রাপ্তি স্বীকার করিতেছি। প্রচ্ছদপট অতি মনোরম। এই সংখ্যার গেজেট প্রবন্ধ ও চিত্র সম্ভারে পরিপূর্ণ। শ্রীযুক্ত গণেন্দ্র নাথ ঠাকুরের Immersing the image মিঃ বি, গাঙ্গুলীর the west in the east এই ত্রিবর্ণ চিত্র দুই খানি ও Architechure in Calcutta চিত্র গুলি অতি সুন্দর হইয়াছে। মিস লয়েডের the Work of Social Hygiene, ডাঃ শ্রীযুক্ত সুন্দরী মোহন দাসের More milk and cleaner milk for Calcutta, ডাঃ টি, এন, মজুমদারের Food Co trole, in Calcutta, মিঃ এম, সি, চক্রবর্ত্তী প্রভৃতি লেখকগণের উৎকৃষ্ট সকল প্রবন্ধ এই সংখ্যায় বাহির হইয়াছে। শ্রীযুক্ত অমল হোম মহাশয় খুবই যোগ্যতার সহিত এই পত্রিকা সম্পাদন করিয়া দিতেছেন। এই সংখ্যার মূল্য ৵০ আনা মাত্র।

সম্পাদক—ডাঃ শ্রীব্রজেন্দ্র নাথ গাঙ্গুলী এম-বি।

সহযোগী সম্পাদক—কবিরাজ শ্রীইন্দুভূষণ সেন আয়ুর্ব্বেদশাস্ত্রী, এল্-এ-এম্-এস্।

বার্ষিক ৪৸০ **বঙ্গবাণী** প্রতি সংখ্যা ৶০

সচিত্র মাসিক পত্রিকা

বঙ্গসাহিত্যের যে কোন শ্রেষ্ঠ লেখক বা লেখিকার নাম মনে করুন এবং 'বঙ্গবাণী'র সূচীপত্র মিলাইয়া দেখুন দেখিবেন, "বঙ্গবাণী"র শ্রেষ্ঠ লেখক মাত্রেই "বঙ্গবাণী"র সেবায় রত। শ্রীরবীন্দ্রনাথ ঠাকুর, শ্রীজ্যোতিরিন্দ্রনাথ ঠাকুর, [illegible] রায়, করুণানিধান বন্দ্যোপাধ্যায়, কুমুদরঞ্জন মল্লিক, কিরণধন চট্টোপাধ্যায়, প্রফুল্লচন্দ্র রায়, অমৃতলাল বসু, [illegible]নাথ ঘোষ, শ্রীমতী নিরুপমা দেবী শ্রীবিপিনচন্দ্র পাল প্রভৃতির লেখা প্রায়ই বাহির হইয়া থাকে। শরৎচন্দ্র চট্টোপাধ্যায়ের উপন্যাস ধারাবাহিক ভাবে বাহির হইয়া আসিতেছে।

শ্রীশ্যামাপ্রসাদ মুখোপাধ্যায়
স্বত্বাধিকারী ও কার্য্যাধ্যক্ষ

"স্বাস্থ্যের" নিয়মাবলী।

স্বাস্থ্যের অগ্রিম বার্ষিক মূল্য ডাকমাশুল সহ ২৲ প্রত্যেক সংখ্যার মূল্য ৶০ আনা। ফাল্গুন হইতে মাঘ পর্য্যন্ত বৎসর গণনা করা হয়; এবং কেবল ফাল্গুন হইতে পূর্ণ এক বৎসরের মূল্য লওয়া হয়। কেহ বৎসরের মধ্যে গ্রাহক হইলে তাঁহাকে ফাল্গুন হইতে কাগজ লইতে হয়। মূল্য সম্পাদকের নামে পাঠাইতে হয়।

অপ্রাপ্ত সংখ্যা। "স্বাস্থ্য" প্রতি বাংলা মাসের ১লা প্রকাশিত হয়। কোন মাসের কাগজ না পাইলে সেই মাসের ১৫ই তারিখের মধ্যে অপ্রাপ্তি সংবাদ ডাকঘরে খবর লইয়া ডাকবিভাগের উত্তর সহ আমাদের নিকট পৌঁছান আবশ্যক।

পত্রোত্তর। রিপ্লাই কার্ড কিম্বা টিকিট না পাঠাইলে কোন চিঠির জবাব দেওয়া সম্ভব হয় না।

প্রবন্ধাদি। টিকিট বা ঠিকানা লেখা খাম দেওয়া থাকিলে অমনোনীত রচনা ফেরত দেওয়া হয়। রচনা কেন অমনোনীত হইল, তৎসম্বন্ধে সম্পাদক কোন উত্তর দিতে অসমর্থ।

বিজ্ঞাপন। কোন মাসে বিজ্ঞাপন বন্ধ বা পরিবর্ত্তন করিতে হইলে, তাহার পূর্ব্ব মাসের ১৫ই তারিখের মধ্যে জানাইতে হয়।

অশ্লীল বিজ্ঞাপন ছাপা হয় না। ব্লক ভাঙ্গিয়া গেলে তজ্জন্য আমরা দায়ী নহি এবং বিজ্ঞাপন যখন বন্ধ করিবেন, ব্লক থাকিলে সঙ্গে সঙ্গে ফেরৎ লইবেন। নচেৎ হারাইয়া গেলে আমরা দায়ী নহি। বিজ্ঞাপনের মূল্য অগ্রিম দেয়।

স্বাস্থ্যের বিজ্ঞাপনের মাসিক মূল্য।

বিজ্ঞাপনের সাধারণ পৃষ্ঠা।

Foreign Rate.	Rs. 20 Per Page.
পূর্ণ পৃষ্ঠা	১০৲
অর্দ্ধ পৃষ্ঠা বা এক কলম	৯৲
সিকি পৃষ্ঠা বা অর্দ্ধ কলম	৫৲

বিশেষ স্থানে ও মলাটের উপরে বিজ্ঞাপনের মূল্য স্বতন্ত্র।

শ্রীব্রজেন্দ্রনাথ গাঙ্গুলী এম. বি.
সত্ত্বাধিকারী।

কার্য্যালয়—১০১ নং কর্ণওয়ালিস ষ্ট্রীট, কলিকাতা।